# अच्छी बुरी आदतें



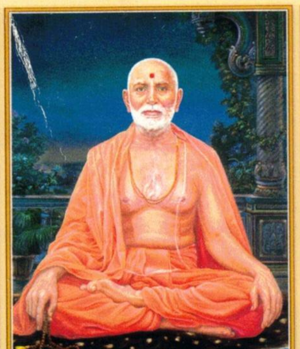
## क्या आपको आदर्श बालक बनना है?

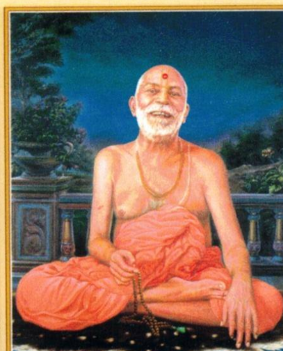
....तो प्रस्तुत है, जीवन परिवर्तित करनेवाला अमूल्य मार्गदर्शन

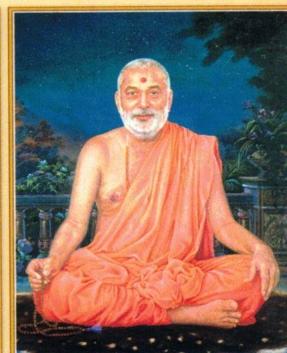




ब्रह्मस्वरुप श्रीभगतजी महाराज


ब्रह्मस्वरुप श्रीशास्त्रीजी महाराज


ब्रह्मस्वरुप श्रीयोगीजी महाराज


प्रगट ब्रह्मस्वरुप श्रीप्रमुखस्वामी महाराज

# बंदहुं श्रीहरि...

बंदहुं श्रीहरि चरण तिहारो।  
गुणातीत गुरुजन के चरणन, शत-शत नमन हमारो।  
हम हैं बालक बिना ज्ञान के, आये शरण तिहारो।  
आदत अच्छी-बुरी समझ लूँ, संशय मिटे हमारो॥

॥ श्रीस्वामिनारायणो विजयते ॥

# अच्छी - बुरी आदतें

प्रकाशक
स्वामिनारायण अक्षरपीठ
शाहीबाग, अहमदाबाद - 380 004.

# ACHHI-BURI ADATEN (Hindi Edition)
(Pictorial Book of Moral Education for Children)

**Inspirer:** HDH Pramukh Swami Maharaj

**Presented by:** B.A.P.S. SWAMINARAYAN SANSTHA
'Swaminarayan Akshardham', N.H. 24, Akshardham Setu,
Yamuna Kinara, New Delhi - 110 092. India.

**Publishers:** SWAMINARAYAN AKSHARPITH
Shahibaug, Ahmedabad-380 004, Gujarat. India.

**4th Edition:** January 2015

**Copies:** 15,000 (Total Copies: 40,000)

**ISBN:** 978-81-7526-726-8



**प्रस्तुति :** बी.ए.पी.एस. स्वामिनारायण संस्था
'स्वामिनारायण अक्षरधाम', नेशनल हाईवे 24, अक्षरधाम सेतु,
यमुना किनारा, नई दिल्ली - 110 092.

**प्रेरणामूर्ति :** प्रकट ब्रह्मस्वरूप प्रमुखस्वामी महाराज

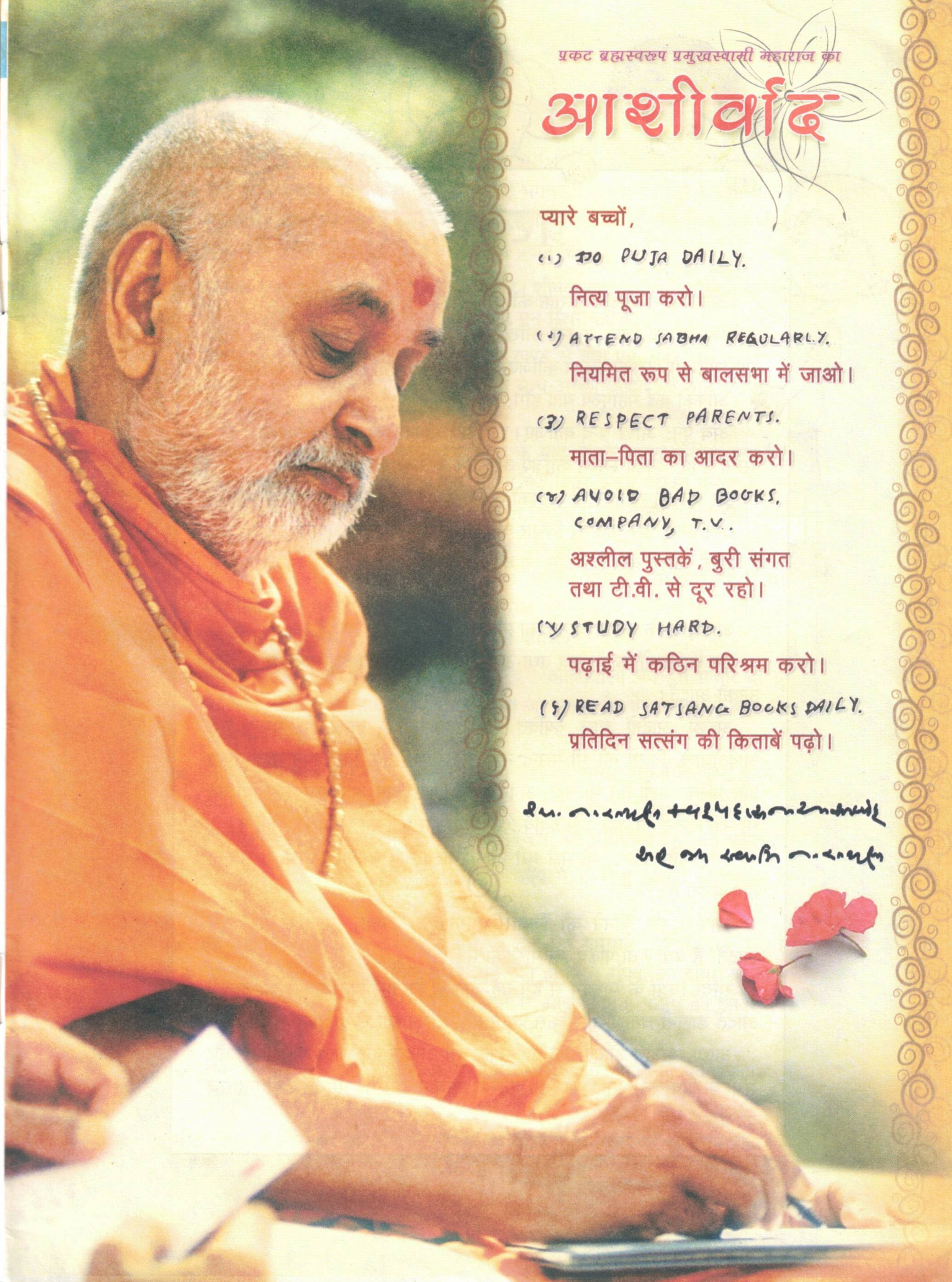


**चतुर्थ संस्करण :** जनवरी 2015

**प्रति :** 15,000 (कुल प्रतियाँ : 40,000)

**मूल्य :** ₹. 35-00

**मुद्रक एवं प्रकाशक :**
**स्वामिनारायण अक्षरपीठ**
**शाहीबाग, अहमदाबाद - 380 004.**



प्रकट ब्रह्मस्वरूप प्रमुखस्वामी महाराज का

# आशीर्वाद

प्यारे बच्चों,

(1) DO PUJA DAILY.

नित्य पूजा करो।

(2) ATTEND SABHA REGULARLY.

नियमित रूप से बालसभा में जाओ।

(3) RESPECT PARENTS.

माता–पिता का आदर करो।

(4) AVOID BAD BOOKS, COMPANY, T.V.

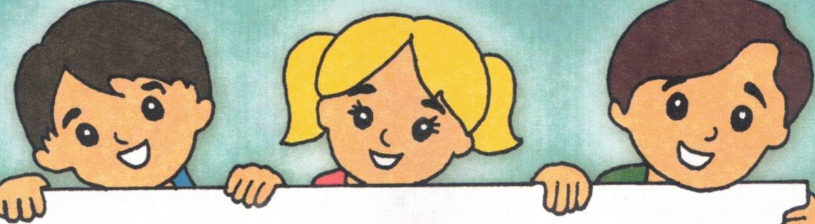
अश्लील पुस्तकें, बुरी संगत तथा टी.वी. से दूर रहो।

(5) STUDY HARD.

पढ़ाई में कठिन परिश्रम करो।

(6) READ SATSANG BOOKS DAILY.

प्रतिदिन सत्संग की किताबें पढ़ो।







# प्रस्तावना

प्रिय बालमित्रो

'अच्छी-बुरी आदतें' पुस्तक को पढ़ने से पूर्व, एक प्रयोग कीजिए :

कुछ देर के लिए, अपनी आँखें बन्द कीजिए। जो व्यक्ति आपके लिए आदरणीय हो, उसका स्मरण कीजिए और मन में उसका चित्र स्थिर कीजिए।

आपको कई महापुरुष याद होंगे; ठीक है न?

अब पुन: आँखें बन्द कीजिए। इस बार आपको जो व्यक्ति बिलकुल ही पसन्द न हों, उनका स्मरण कीजिए और मन में उनके चित्र स्थिर करें।

इस बार की सूची में भी आपको कई व्यक्ति याद आये होंगे; सच है न?

अब आप, इस बात पर विचार कीजिए कि जो व्यक्ति आपको पसन्द नहीं हैं, उसके कारण क्या हैं? और जो व्यक्ति आपको पसन्द हैं, उसकी वजह क्या है?

आइए, इसके कारण जानने का प्रयास करें... इसके कारण हैं :-

उन व्यक्तियों के स्वभाव तथा उनके विचार एवं व्यवहार; संक्षेप में कहें तो उनकी आदतें।

अच्छी आदतों वाले व्यक्ति सभी को अच्छे लगते हैं, परन्तु बुरी आदतोंवाले, किसी को भी पसन्द नहीं आते। यहाँ तक कि अपने माता-पिता और परिवारवालों को भी नहीं; अपने मित्रों तथा अपने आसपास के लोगों को भी नहीं। इतना ही नहीं, ऐसे व्यक्ति भगवान और संत को भी पसन्द नहीं हैं।

आप कहेंगे कि ....तो मुझे बुरी आदतोंवाला नहीं बनना है, मुझे तो सबका प्रिय बनना है।

आपको यह जानने की जिज्ञासा होगी कि 'अच्छी आदतें' और 'बुरी आदतें' हैं क्या? तो पढ़िये इस पुस्तिका में!

सुन्दर चित्रों के माध्यम से हम यह जान लें कि हमें किस प्रकार की अच्छी आदतें डालनी चाहिए और किस प्रकार की बुरी आदतों से दूर रहना चाहिए...।

आइए, अच्छी आदतों को अपनाकर बुरी आदतों को 'बाय बाय' करें और सभी के प्रिय बनें, आदर्श बालक बनकर भगवान और गुरु प्रमुखस्वामी महाराज को प्रसन्न करें...।

# पुस्तक का संपूर्ण उपयोग...

**इस पुस्तक का संपूर्ण उपयोग करने के लिए, इतना अवश्य कीजिए :**

- सर्व प्रथम भगवान से प्रार्थना कीजिए कि 'हे भगवान! हे स्वामी! मुझे आदर्श बालक बनना है; अत: इस पुस्तक में लिखी गई अच्छी आदतों के अनुरूप मैं अपना जीवन बना सकूँ, इसके लिए मुझे बुद्धि और प्रेरणा प्रदान करें।'
- प्रत्येक पृष्ठ पर एक शीर्षक पंक्ति दी गई है। शीर्षक तथा पूर्वभूमिका पढ़ने के बाद अच्छी और बुरी आदतों के विषय में अपना मन स्थिर कीजिए।
- इसके पश्चात् एक मुद्दा 'अच्छी आदत' के खण्ड से तथा एक मुद्दा 'बुरी आदत' के खण्ड से पढ़ना प्रारम्भ कीजिए तथा एक ही साथ अच्छी आदतें पढ़ें और उसके बाद बुरी आदतें पढ़ें, यह भी अनुचित नहीं है।
- प्रत्येक अच्छी आदत और बुरी आदत पढ़ने के बाद, उसके बगल में दिया गया चित्र ध्यानपूर्वक देखें। यह चित्र दिये गये वाक्य को किस प्रकार व्यक्त करता है, उसे देखिए और कल्पना कीजिए। बुरी आदतवाले 'श्रीमान' को देखकर यदि हँसी आये, तो रोकिए नहीं।
- बतलाई गई अच्छी आदतों में से जो कुछ आपके पास हैं, उसके लिए भगवान स्वामिनारायण तथा गुरु प्रमुखस्वामी महाराज का आभार मानिए तथा यदि बुरी आदतें हों, तो उनसे छुटकारा पाने का प्रयत्न कीजिए।
- बालसभा में अच्छी आदतवालों का और बुरी आदतवालों का इस प्रकार दो ग्रुप बनाइए। चित्र के अनुसार अभिनय भी किया जा सकता है। ऐसा करने से बात और भी प्रभावशाली बनेगी।
- आप, अपने मित्रों को भी चित्र के साथ नये मुद्दों को समझा सकते हैं। ऐसा करने से आपकी दृढ़ता और भी बढ़ेगी।
- इस पुस्तक के आधार पर अनेक प्रकार के 'क्विज' भी आयोजित किये जा सकते हैं।
- यदि कोई मुद्दा समझ में न आया हो, तो आप माता-पिता अथवा बालमंडल के संचालकों की सहायता ले सकते हैं।
- इस पुस्तिका में बालक स्वयं के साथ, बालक एवं परिवार... इत्यादि छ: विभाग दिए गए हैं; जिसका यही संकेत है कि बड़े होते ही हमारे संपर्क का दायरा बढ़ता ही जाता है। इसलिए हमें एक से अधिक क्षेत्रों में आदर्श बनना पड़ता है। इसके लिए यह पुस्तिका आपको अवश्य सहायक होगी।
- अन्त में पेज 71 तथा 72 का फॉर्म भरकर आदर्श बालक बनने का प्रयत्न कीजिए।



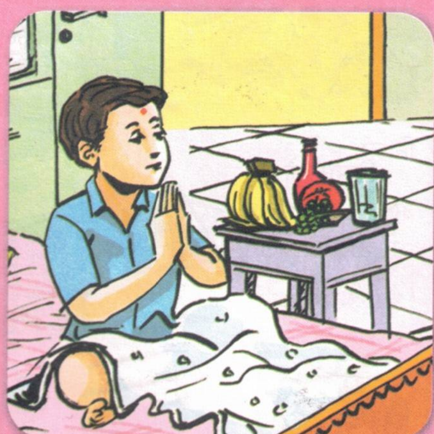


**नोट :** अच्छी और बुरी आदतोंवाले बालक का उदाहरण बालिका पर भी लागू होता है।

# अनुक्रमणिका

## अच्छी-बुरी आदतें

# स्वयं के जीवन में







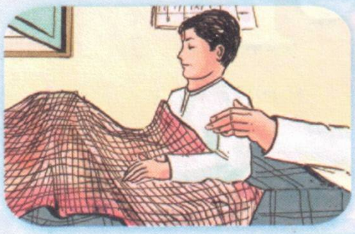
# प्रातः क्रिया

दो सगे भाई हैं; परन्तु दोनों में ज़मीन-आसमान का अंतर है। एक अच्छी आदतोंवाला और दूसरा बुरी आदतोंवाला है। आप स्वयं ही देख लीजिए कि अच्छी आदतोंवाला भाई कितना व्यस्थित ढंग से रहता है और बुरी आदतोंवाला कितना अव्यवस्थित! नित्य प्रात:काल उठनेवाला अर्थात् अच्छी आदतोंवाला भाई प्रत्येक कार्य में सुव्यवस्थित रहता है, जब कि आलसी और बुरी आदतोंवाला भाई उठने में विलम्ब, नहाने में विलम्ब, नाश्ते में विलम्ब और अंतत: विद्यालय पहुंचने में भी विलम्ब करता है। इस प्रकार उसे प्रत्येक कार्य में देरी हो जाती है। प्रात:काल से ही दोनों की क्रिया मे भारी अंतर पड़ जाता है। प्रस्तुत है, दोनों की प्रात:कालीन क्रियाएँ।

## अच्छी आदतोंवाला भाई

नित्य प्रात: छ: बजे उठ जाता है; जिससे उसका पूरा दिन सुचारु ढंग से बीतता है।





किसी के जगाने पर तुरन्त जाग उठता है।

जागने पर तुरन्त बिस्तर में भगवान की प्रार्थना करता है।



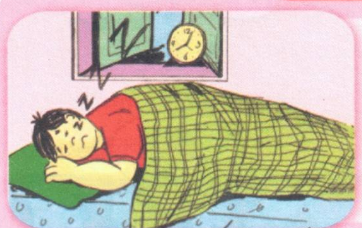


अपना बिस्तर स्वयं ही व्यवस्थित कर देता है।

व्यवस्थित ढंग से ब्रश करके, फिर स्नान करता है।

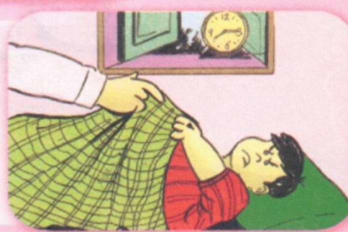


## बुरी आदतोंवाला भाई



विलम्ब से आठ बजे उठता है। जिससे उसके सभी कार्यों में बिलम्ब होता है।

किसी के जगाने पर क्रोधित हो पुन: सो जाता है।





जागने पर सीधे कमरे से बाहर निकल भागता है।

बिस्तर को अव्यवस्थित हालत में छोड़कर चल देता है।





ब्रश अथवा स्नान किए बिना ही चाय-नाश्ता करने बैठ जाता है।

# दाँतों की सफ़ाई



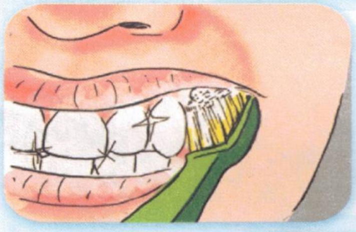
दाँत, पाचनतन्त्र के अति महत्त्वपूर्ण अंग हैं। दूध के दाँत गिर जाने के पश्चात् जो दाँत निकलते हैं, वे ही जीवनभर भोजन करने और खाने-चबाने का सहारा बनते हैं। जो व्यक्ति अपने दाँतों की सुरक्षा करता है, उसके दाँत लम्बे समय तक उसका साथ देते हैं। परन्तु जो बचपन से ही बुरी आदतें अपनाकर अपने दांतों की सुरक्षा नहीं करता, उसको शीघ्र ही नकली दाँतों के चौखटे बनवाने पड़ते हैं। परिणाम स्वरूप भोजन में काफ़ी कठिनाई पैदा होती है।

आप सोचेंगे कि दाँतों की सुरक्षा कैसे करें? तो पढ़िए -

## अच्छी आदतोंवाला बालक

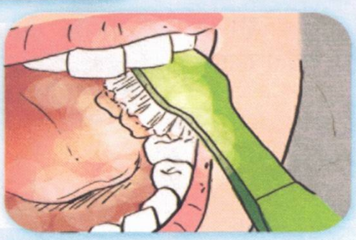
मुलायम टूथब्रश एवं शाकाहारी टूथपेस्ट का प्रयोग करता है। उसके मुँह से दुर्गन्ध नहीं आती।





आगे के दाँत ऊपर-नीचे तथा अन्दर-बाहर दोनों तरफ साफ करता है।

भोजन का एक कण भी दाँतों में फँसा न रह जाए, इसलिए दाँतों को ऊपर-नीचे अच्छी तरह स्वच्छ करता है।





स्वच्छ जीभ छोलनी से जीभ साफ करता है, जिससे उसका मुँह सदैव दुर्गन्धरहित रहता है।

ब्रश करने के बाद स्वच्छ पानी से गरारा करता है, जिससे उसका गला साफ रहता है।

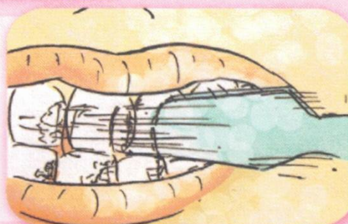


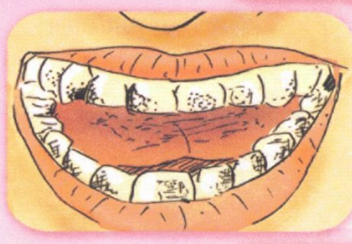
## बुरी आदतोंवाला बालक



उसका टूथ-ब्रश गन्दा होता है। टूथपेस्ट भी हड्डियों के पावडर से बना हो, तो भी काम चल जाता है।

जैसे-तैसे बलपूर्वक आनन-फानन में ब्रश करता है।





लापरवाही से ब्रश करने के कारण दाँतों में भोजन के कण फँसे रहकर सड़न पैदा करते हैं।

कभी-कभी जीभ साफ करता है और कभी छोड़ देता है, जिससे उसके मुँह से दुर्गन्ध आती रहती है।





कभी-कदाचित् गरारा कर लेता है। इसमें उसकी कोई रुचि नहीं रहती।

# खूबसूरत आँखें

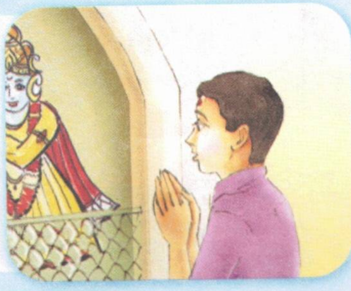


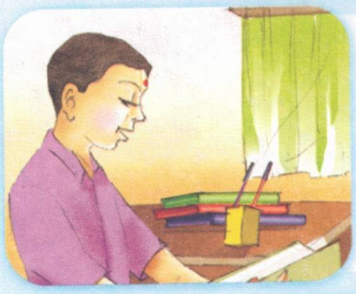
भगवान ने हमें कितनी खूबसूरत आँखें दी हैं! अंधे व्यक्ति को देखकर हमें कितनी दया आती है! आँख के बिना हमें कितनी मुसीबतें झेलनी पड़तीं! इसे आप तभी समझ सकते हैं, जब पाँच मिनट तक आँखें बन्द करके घूमिए।

अत: भगवान ने आपको सुन्दर-आँखें दी हैं तो सुन्दर वस्तुएँ देखने की आदत डालिए। आँखों से खराब दृश्य मत देखिए। फिल्में न देखिए, अन्यथा इसे सुन्दर आँखों का दुरुपयोग ही कहा जाएगा।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

नियमितरूप से मंदिर जाकर भावपूर्वक भगवान का दर्शन करता है।





अपने जीवन के लिए उपयोगी प्रेरणादायी पुस्तकों का पठन करता है।

टी.वी. देखकर समय नष्ट करने के बजाय, बुद्धिपरक आनन्ददायी खेल खेलता है।





आँखों की हिफ़ाजत करता है और स्वच्छ पानी से आँखें साफ़ करता है।

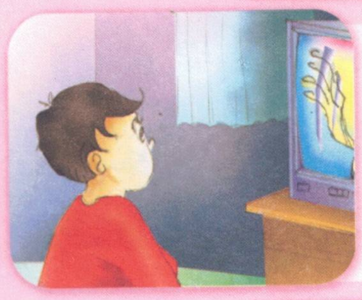
## बुरी आदतोंवाला बालक



जब इच्छा होती है, तभी मंदिर जाता है। दर्शन के बजाय दूसरी वस्तुएँ देखा करता है।

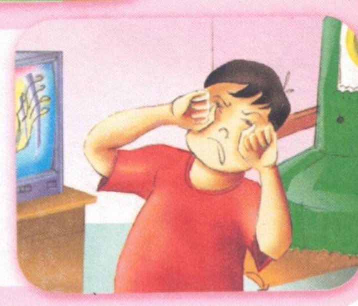
विचित्र प्रकार की कॉमिक्स और फिल्मी पत्रिकाएँ पढ़ता रहता है।





देर रात तक टी.वी. पर फिल्म, सीरियल्स और कार्टून्स देखता रहता है।

चाहे जैसा भी गंदा हाथ हो, उसी से आँखें मलने लगता है।



# खूबसूरत कान

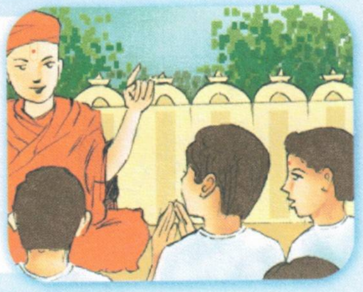


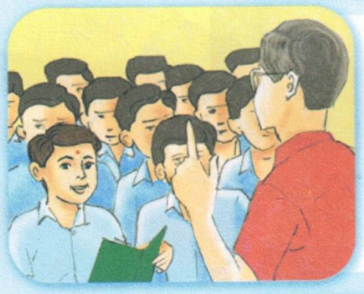
प्यारे बालको! क्या आप कभी किसी बहरे मनुष्य से मिले हैं? वह कुछ भी सुन नहीं सकता। जब कि हम सभी लोग पक्षियों के मधुर कलरव, झरने का कल-कल निनाद, भगवान के सुमधुर कीर्तन, मंदिरों में झालर की झंकार, प्रमुखस्वामीजी महाराज के अमृतवचन आदि न जाने कितना कुछ सुन सकते हैं। इसके लिए हम भगवान का जितना भी उपकार मानें, वह कम है। आप खराब बातें सुनने के लिए कभी भी कानों का उपयोग न करें।

आइए, कानों द्वारा शुभ बातें और कीर्तन सुनें तथा कानों को पवित्र बनाएँ।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

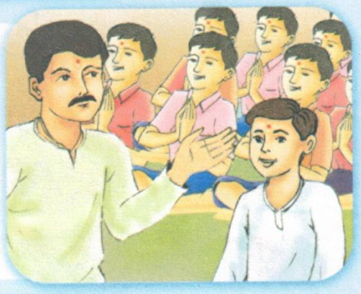
सत्संग सभा में स्वामीश्री तथा संतों की वाणी सुनता है।





विद्यालय में अध्यापक द्वारा पढ़ाया जानेवाला विषय एकाग्र होकर सुनता है।

बालसभा में संचालक की प्रस्तुति मन लगाकर सुनता है।





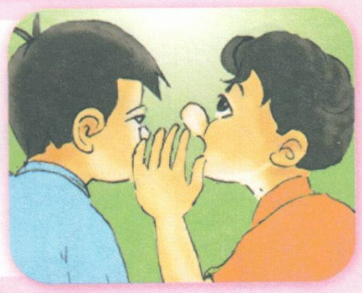
माता-पिता अथवा बुजुर्गों द्वारा कही गई बातें ध्यानपूर्वक सुनता है।

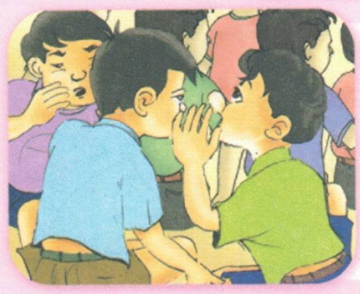
## बुरी आदतोंवाला बालक



कानफोड़ तथा बिना अर्थ के फिल्मी गीत सुनता है।

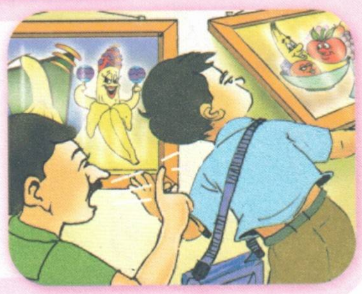
किसी की बुराई तथा गन्दा मज़ाक सुनने में खूब आनन्द आता है।





सत्संगसभा में कथा सुनने के बजाय, मित्रों की बातें सुनता है।

कोई भी सूचना दो, ध्यान लगाकर सुनता ही नहीं!



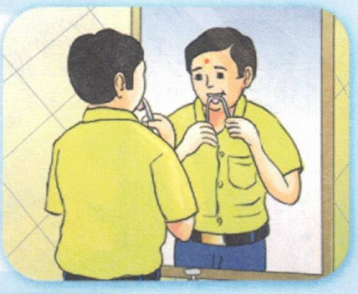


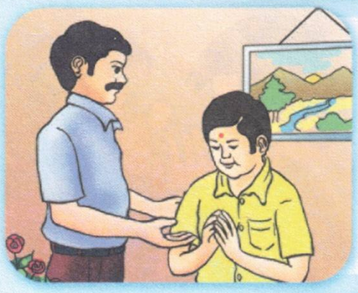
# हमारी अद्भुत जीभ

बालमित्रो, भगवान द्वारा प्रदान की गई जीभ हमारे लिए अति महत्त्वपूर्ण अंग है। जीभ द्वारा हम खट्टा, मीठा, तीखा, खारा, कड़ुवा और कसैला आदि प्रकार के स्वाद को परख सकते हैं। जीभ से ही हम प्रतिदिन न जाने कितने शब्दों का उच्चारण करते रहते हैं। जिस प्रकार दूसरों की मधुरवाणी सुनना हमें अच्छा लगता है, उसी प्रकार दूसरों को भी हमारी मधुरवाणी ही पसन्द है। भगवान ने हमें संस्कारयुक्त वाणी बोलने हेतु जीभ प्रदान की है। अत: ऐसी वाणी बोलें कि जीभ का सदुपयोग हो।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

जीभ की सफ़ाई सुबह-शाम नियमित करता है। भोजन में कोई शिकायत नहीं करता।





गुरु तथा संतों की वाणी सुनकर वह मधुरवाणी बोलता है अत: वह सभी को पसन्द आता है।

जीभ द्वारा भगवान की प्रार्थना और कीर्तन-कविताएँ गाता है। कभी-कभी प्रवचन भी कर लेता है।





अपने संपर्क में आनेवाले प्रत्येक व्यक्ति से वह अच्छी बातें करता है, जिससे उसके बहुत से मित्र हैं।

## बुरी आदतोंवाला बालक



जीभ को नियन्त्रण में रखना सीखा ही नहीं। उसकी वाणी सुनकर बहुतों को दु:ख पहुँचता है।

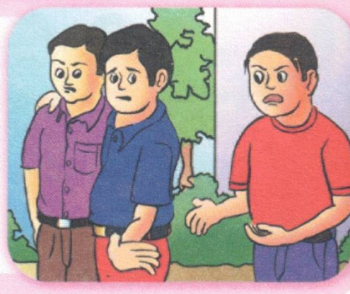
टी.वी. देखकर बिना अर्थ के फिल्मी गाने तेज़ आवाज़ में गाता है, और फिल्मी डायलॉग्स की नकल करता है।





बिना किसी लाज-शरम के बात-बात में गन्दी गालियाँ और अपशब्द बोलता रहता है।

बात-बात में ही सभी से उलझने और गाली-गलौच की गंदी आदत के कारण किसी से भी उसकी पटरी नहीं बैठती।



# कितने सुन्दर हाथ हमारे

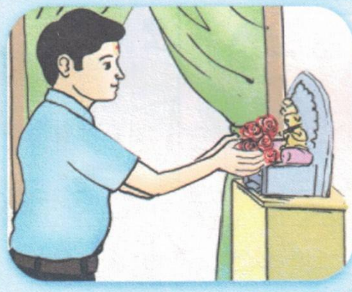


बिना हाथ के हमारा शरीर कैसा दिखाई देगा? इस पर थोड़ा विचार कीजिए। यदि हाथ न हों, तो हम भोजन नहीं कर सकते, कुछ लिख नहीं सकते और अपने कपड़े भी नहीं पहन सकते। कितनी कठिनाइयाँ झेलनी पड़तीं! हमारे ये हाथ केवल शरीर की शोभा के लिए नहीं हैं। शुभ कार्य करने हेतु भगवान ने हमें दो हाथ दिये हैं। शरीर को सुन्दर बनानेवाले इन हाथों से सुन्दर कार्य भी करना चाहिए। अपने हाथों से कभी भी गलत कार्य न करें और न तो किसी का अहित करें। इसके लिए अच्छी आदतोंवाले बालक का अनुकरण कीजिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

छोटा-बड़ा कोई भी हो, सबकी सेवा हेतु सदैव तत्पर रहता है।





भगवान की भक्ति और पूजा करने में कभी भी पीछे नहीं रहता।

अध्ययन के दौरान लेखन द्वारा अधिक परिश्रम करता है; व्यायाम भी करता है।





घर अथवा मंदिर में यदि कोई अतिथि आए हों, तो नमस्कार करके उनका स्वागत करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



कोई मदद के लिए कहता है तो इन्कार कर देता है।

मित्रों के साथ खेलते समय, आये दिन झगड़े और मारपीट कर लेता है।





पूछे बिना कोई भी वस्तु उठा लेता है और उसे तोड़कर नष्ट कर देता है।

मंदिर में सभी मित्र सेवा में लगे हों, तो उनके साथ शामिल नहीं होता।



# हमारे सुन्दर पाँव



भगवान ने हमें कितने सुन्दर पाँव दिये हैं! यदि उन्होंने हमें पाँव न दिये होते, तो हम कैसे चल-फिर सकते थे? न तो दौड़ पाते, न खेलकूद पाते और न ही बालसभा में जा पाते! किन्तु पाँव हैं, तो हम जहाँ चाहें वहाँ जा सकते हैं।

आइए, भगवान के दिये हुए पैरों द्वारा हम सब शुभ कार्य करें और अच्छी आदतोंवाले बालक की भाँति पैरों का सदुपयोग करें।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

मंदिर अथवा सभा में जाने हेतु सदैव तत्पर रहता है।

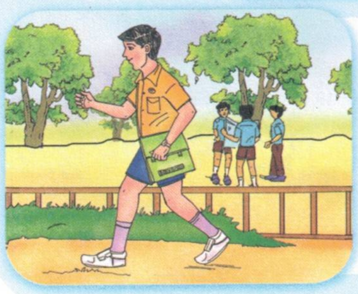




नियमित रूप से योगासन, व्यायाम आदि करके स्वास्थ्य को बनाए रखता है।

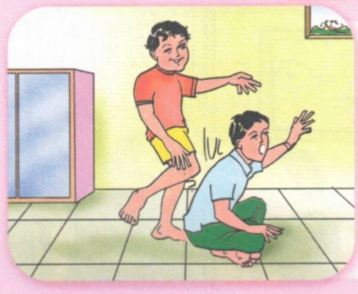
एक पाँव पर खड़े हो, तप-माला फेरकर भक्ति अर्पण करता है।





नियमित और सही समय पर विद्यालय जाता है।

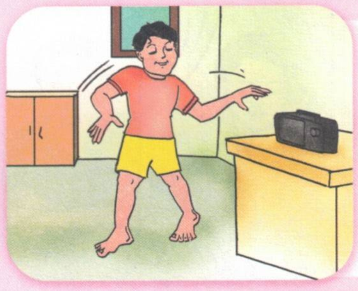
## बुरी आदतोंवाला बालक



प्राय: किसी न किसी बालक को पैर की चोट मार देता है।

क्रोध आने पर सामने की वस्तु को पाँव से उछाल देता है।





डिस्को और ऐसे ही निम्न प्रकार के नृत्यों में मस्त रहता है।

रास्ते में यदि पाँव गंदे हो जाते हैं, तो भी उसकी सफाई नही रखता।



# बीमारी के दिनों में



बंटी पुनः बीमार पड़ गया है। उसके लिए बीमारी, कोई चिन्ता करने जैसी बात नहीं है। अपनी बुरी आदतों के कारण वह महीने-पन्द्रह दिनों में एक-दो बार बीमार पड़ ही जाता है। लेकिन फिर भी वह अपनी गन्दी आदतों में सुधार नहीं ला पाता। दूसरी ओर विमल एक अच्छी आदतोंवाला विद्यार्थी है। वह भी कभी-कभी बीमार पड़ जाता है, परन्तु अपनी अच्छी आदतों के कारण वह शीघ्र ही स्वस्थ हो जाता है।

प्रिय बालको! आप भी यदि कभी बीमार पड़ जाएँ, तो कैसा व्यवहार करेंगे?

इसे जानने के लिए अच्छी और बुरी आदतोंवाले बालकों से मिलिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक



डॉक्टर के पास जाकर अपने कष्ट की पूरी जानकारी देकर उचित इलाज कराता है।



बीमार होते हुए भी वह अपनी पढ़ाई को खराब नहीं होने देता।

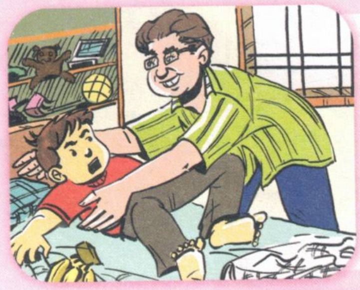


डॉक्टर के परामर्श के अनुसार नियमित रूप से दवाई लेता है।



शीघ्र स्वस्थ होने के लिए भगवान से प्रार्थना करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



पिताजी द्वारा डॉक्टर के पास ले जाने की बात सुनकर तरह-तरह के बहाने करने लगता है।



मम्मी की नज़रें बचाकर दवा की गोलियाँ फेंक देता है।



डॉक्टर द्वारा मना किये जाने पर भी ठेले और हॉटल के अशुद्ध व्यंजनों का नाश्ता करता है।



बीमारी का लाभ उठाकर नई-नई वस्तुएँ खरीदने का हठ करता है।



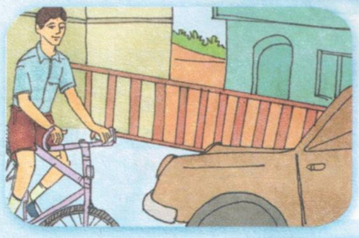
# वाहन चलाने के विषय में

जब आप सब नन्हें-नन्हें बालकों को साइकिल चलाना आ जाए, तो आपके लिए वह बहुत बड़ी सिद्धि कही जाती है। बड़े होने पर आप साइकिल लेकर सड़क पर आ जाते हैं। परन्तु याद रखिए, रोड पर आने-जानेवाले वाहनों की अति व्यस्तता के कारण आप द्वारा की गई मामूली सी भूल का अत्यन्त ही गम्भीर परिणाम आ सकता है। संभव है - दुर्घटना हो जाए और आपके हाथ-पैर भी टूट जाएँ। परिणामस्वरूप शरीर के साथ पैसे का भी अधिक नुक़सान हो सकता है। इतना ही नहीं, कभी-कभी तो ऐसी दुर्घटनाओं में मृत्यु भी हो जाती है! अत: आपको सावधानीपूर्वक साइकिल चलाना चाहिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

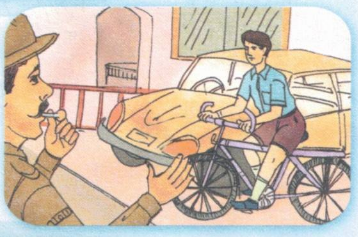
धीमे-धीमे सावधानी पूर्वक साइकिल चलाता है।

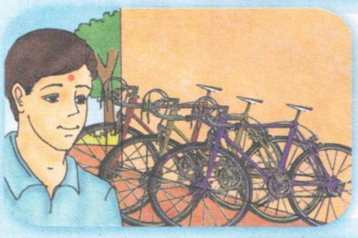




बड़ी गाड़ियों को 'ओवरटेक' करने का प्रयास नहीं करता।

ट्राफिक-नियमों का पूर्णत: पालन करता है।





दूसरों का विचार करके पार्किंग-स्थल पर ही साइकिल पार्क करता है।

सुचारु ढंग से साइकिल चलाते हुए उचित समय पर गन्तव्य- स्थल पर पहुँचता है।



## बुरी आदतोंवाला बालक



इधर-उधर नचाते हुए साइकिल चलाता है और दूसरे के साथ टकरा जाता है।

बड़ी गाड़ियों को 'ओवरटेक' करने की कोशिश में उनके पीछे तेज़ रफ्तार से साइकिल भगाता है।

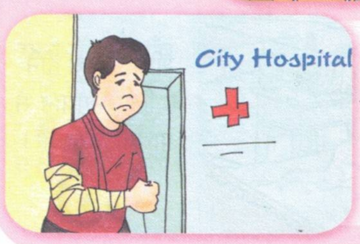




सिग्नल बन्द रहने पर भी साइकिल भगाता है।

जहाँ चाहा वहीं साइकिल पार्क कर देता है। साइकिल खो जाने की चिन्ता नहीं करता।






मनमाने ढंग से साइकिल चलाने से दुर्घटनाग्रस्त हो घायल हो जाता है और अन्तत: अस्पताल में भर्ती होता है।

# स्वच्छता



'जहाँ स्वच्छता वहीं प्रभुता' यह सूत्र आपने सुना ही होगा। विश्व में स्वच्छता के गुणों का मूल्य अधिक है। जिस देश, राज्य अथवा शहर में स्वच्छता एवं अनुशासन न हो, वहाँ की बदनामी होती है। व्यक्तिगत रूप से भी स्वच्छ व्यक्ति का प्रभाव अधिक पड़ता है।

प्यारे बालको! आइए, ऐसे समय में अच्छी आदतोंवाले तथा बुरी आदतोंवाले बालकों में अंतर देखें और तुलना करें कि आपके अंदर अच्छी आदतों के लक्षण हैं अथवा बुरी आदतों के?

## अच्छी आदतोंवाला बालक

कूड़ा-करकट, कूड़ेदान में ही डालता है। उसे गन्दगी पसन्द नहीं।





'वॉशबेसिन' में थूकता है और बाद में पानी से साफ कर देता है।

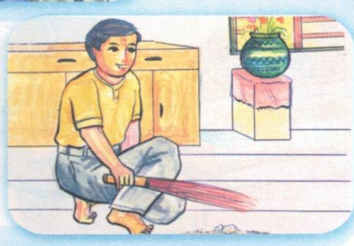
मंदिर हो अथवा घर, सदैव पाँव धोकर ही अंदर प्रवेश करता है।





अपना बस्ता व्यवस्थित रखता है। कोई भी टूटी-फूटी अथवा व्यर्थ की वस्तु नहीं रखता।

अपना कमरा स्वयं ही साफ करता है।



## बुरी आदतोंवाला बालक



जो चाहा सो खाकर, बेकार वस्तुएँ रास्ते में जहाँ-तहाँ फेंक देता है।

सार्वजनिक स्थलों पर निश्चिंत हो थूक देता है, जो दूसरों को अच्छा नहीं लगता।





पाँव में गन्दगी लगे रहने के बावजूद, बिना साफ किये यहाँ- वहाँ घूमता रहता है।

उसका बस्ता जैसे कोई कूडादान हो! उसमें अनावश्यक वस्तुएँ भरी पड़ी रहती हैं।





चाहे कितना भी गन्दा क्यों न हो, वह अपना कमरा स्वयं नहीं साफ करता।



# चालचलन के प्रति

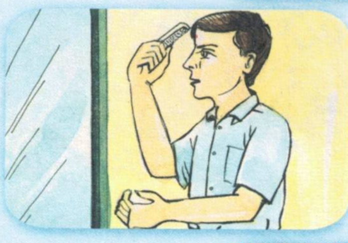
योगीजी महाराज का कहना था, 'सादगीभरा जीवन जीओ।' उनके कहने का तात्पर्य यह था कि जीवन में सादगी रखो और अच्छे कार्य करो। ऐसे वचनों का स्मरण करके अच्छी आदतोंवाला बालक सादगीपूर्ण जीवन जीता है। वह वास्तव में आदर्श बालक है। उसके वस्त्र, व्यवहार और व्यक्तित्व हमें प्रेरणा देते हैं।

परन्तु बुरी आदतोंवाला बालक तो बिलकुल अलग ढंग का है। उसके वस्त्र, व्यवहार, व्यक्तित्व तथा भोजन आदि में टी.वी. चैनलों में प्रदर्शित एक्टरों जैसी नकल होती है।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

स्वच्छ, सुन्दर और व्यक्तित्व के अनुकूल कपड़े पहनता है।

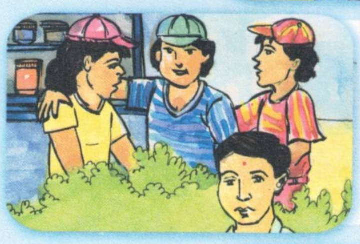




बाल व्यवस्थित, कंघी किये हुए तथा उचित लंबाई के होते हैं।

टी.वी. के विज्ञापनों अथवा फैशन की ओर आकर्षित होकर व्यर्थ का खर्च नहीं करता।





ऐसा पहनावा जो स्वयं को, घरवालों को अथवा सभ्यता की दृष्टि से अच्छा न लगे, उसे नहीं पहनता।

घर में तैयार, स्वास्थ्यप्रद तथा भगवान को चढ़ाया हुआ शुद्ध भोजन ग्रहण करता है।



## बुरी आदतोंवाला बालक



विचित्र सी डिज़ाइन और भड़कीले रंग के टी-शर्ट्स -जीन्स पहनता है।

एक्टरों जैसी वेशभूषा तथा उनके जैसा बाल रखकर रुआब जमाता है।





माता-पिता की आर्थिक कठिनाई देखे बगैर महँगी वस्तुएँ खरीदने की जिद्द करता है।

विज्ञापन देखकर बाजार से अजीबोगरीब 'टेटूज़' लगाकर टपोरी सा दिखावा करता है।





सेन्डविच, पीत्जा, गोलगप्पे आदि अशुद्ध बाजारू चीजें बड़े चाव से खाता है।

# सभ्यता और विवेक

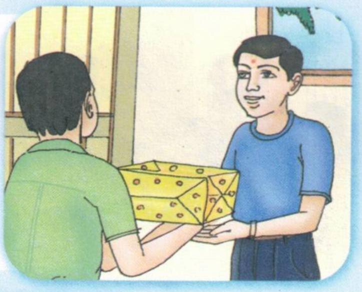


विनय, विवेक, सभ्यता एवं अनुशासन, एक आदर्श बालक के सद्‌गुण हैं। माता-पिता, अध्यापकों, बुज़ुर्गों तथा सगे-सम्बंधियों के साथ किये गये अच्छे व्यवहार, सद्‌गुण के रूप में सामने आते हैं।

अच्छी आदतोंवाले बालक को सद्‌गुणयुक्त व्यवहार के फलस्वरूप मधुरवचन सुनने को मिलते हैं कि 'कितना विनम्र और विवेकशील बालक है!' जबकि बुरी आदतोंवाले बालक को ऐसी भी बातें सुनने को मिलती हैं कि 'कितना उद्‌दण्ड बालक है! सभ्यता और विवेक की छाया तक नहीं पड़ी इस पर!' प्यारे बालको! आइए... अच्छी और बुरी आदतों के आधार पर सभ्यता और विवेक सीखें तथा दूसरों की दृष्टि में प्रिय बनें।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

यदि कोई उसकी सहायता करता है अथवा भेंट-उपहार देता है, तो उसका आभार अवश्य प्रकट करता है।

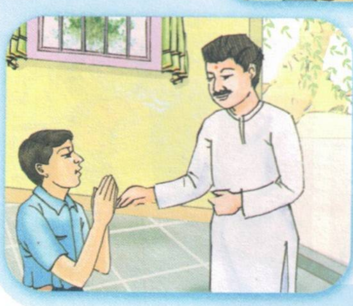




किसी के घर अथवा कार्यालय में प्रवेश के पूर्व 'बेल' बजाता है अथवा धीमे से दरवाजा खटखटाता है।

घर में प्रवेश करने के पूर्व जूता-चप्पल यथोचित स्थान पर उतार देता है और बिना पूछे कोई वस्तु छूता नहीं।





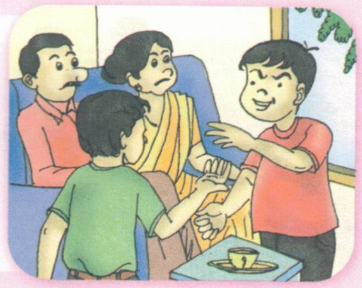
अतिथि घर में आते हैं, तो नम्रतापूर्वक सत्कार करके, हालचाल पूछता है।

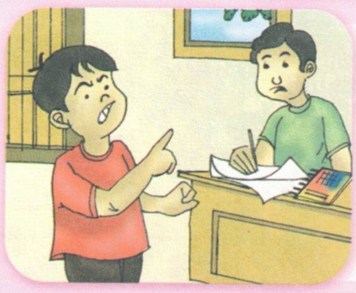
## बुरी आदतोंवाला बालक



आदर और विवेक को ठोकर मारकर लोगों का मज़ाक उड़ाता है।

बड़ों-बुजुर्गों की उपस्थिति में भी असभ्य तरीके से तेज़ आवाज़ में बोलता रहता है।





मुझे कलर-पेन्सिल दो, नहीं तो तुम्हारा चित्र फाड़ डालूँगा, ऐसा कहकर साथियों के साथ दादागीरी करता है।

पिता अथवा मेहमान कोई वस्तु लाते हैं, तो उसे देखने हेतु टूट पड़ता है।





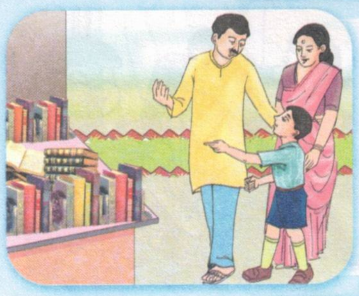
# पैसे का सदुपयोग

नये वर्ष के प्रथम दिन उमंग के मामाजी ने उसे 10 रुपये उपहार में दिये। दस रुपये लेकर वह बाजार में अपने मित्रों के साथ जाकर पकौड़ी खा गया। शाम को जब इस बात की जानकारी उसके पिताजी को हुई, तो उन्होंने उसे फटकारते हुए कहा, 'बेटा! रुपया खर्च करना बहुत सरल है; परन्तु एक-एक रुपया कमाना बहुत ही कठिन है। इसलिए पैसे खर्च करने में अधिक विवेक रखो, समझ गये न!' प्रिय बालको, आपको भी यह बात समझ लेनी है। आपके माता-पिता अथवा बुजुर्ग लोग नौकरी-धंधा अथवा व्यापार वगैरह में खूब मेहनत करते हैं, तभी घर में पैसे आते हैं और परिवार का भरण-पोषण होता है। अत: पैसे का उपयोग सोच-समझकर करना चाहिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

बचत पेटी में पैसे की बचत करता है।

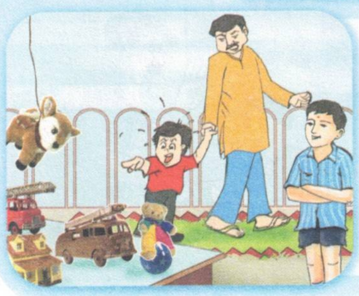




अपनी आवश्यक वस्तु, माता-पिता से पूछकर खरीदता है।

बचत किया हुआ पैसा अच्छे कार्यों के लिए उपयोग में लाता है।



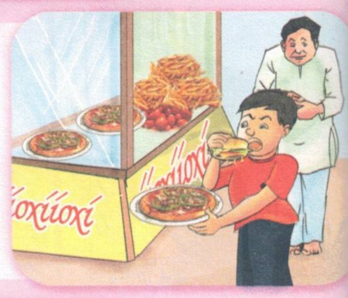
महँगी वस्तु खरीदने के लिए हठ नहीं करता।

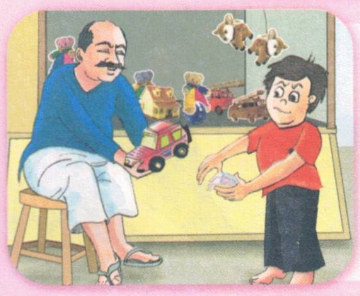
## बुरी आदतोंवाला बालक



कोई अतिथि आता है, तो उससे पैसे मांगता है।

बाजार में खाने-पीने और सिनेमा आदि में सारा पैसा उड़ा देता है।





महँगी वस्तुओं के चक्कर में आकर व्यर्थ की चीज़ें खरीदता है।

गुपचुप तरीके से अपने पापा की जेब से पैसे निकाल लेता है।



# सड़क पर से गुजरते समय

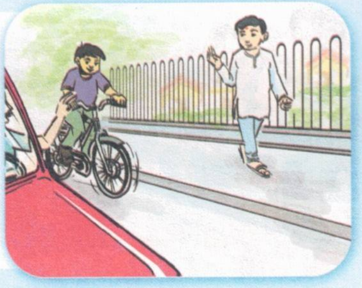


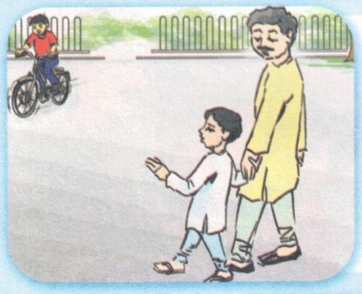
बन्टी बहुत ही शरारती बालक है। किसी की भी बात का उस पर कोई असर नहीं पड़ता। तेज़ रफ़्तार में साइकिल चलाता है और सड़क चाहे कितनी ही व्यस्त क्यों न हो, ट्राफिक-नियमों की तो वह कोई परवाह ही नहीं करता!

एक दिन बन्टी विद्यालय जा रहा था। उसने अपनी साइकिल इतनी तेज़ रफ़्तार से भगाई, जैसे किसी रेस की मोटरबाइक हो! मोड़ के पास भी उसने साइकिल धीमी न की और सामने से आ रहे एक रिक्शा से वह टकरा गया। टक्कर लगते ही उछलकर वह सड़क पर गिर पड़ा; उसका एक पैर टूट गया। प्रिय बालको! सड़क पर जाते समय आपके साथ भी कभी कोई बड़ी दुर्घटना न घटित हो, इसके लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दीजिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

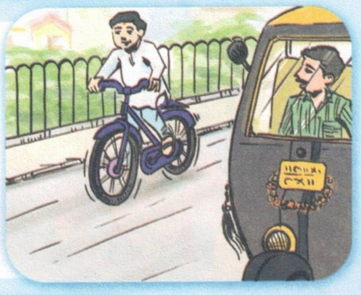
अपना वाहन सड़क पर बायीं ओर फुटपाथ पर चलाता है।

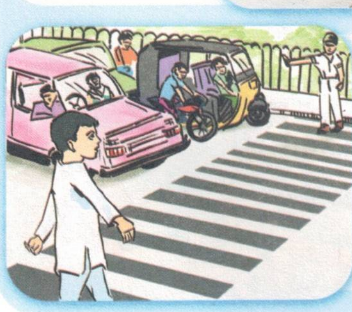




भीड़ में अथवा व्यस्त सड़क पर चलते समय बड़ों की उंगली थामकर चलता है।

अपने आसपास से गुजरते वाहनों को ध्यान में रखकर साइकिल चलाता है।





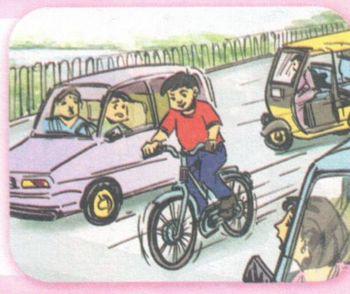
ट्राफिक नियमों का पालन करते हुए, सावधानीपूर्वक सड़क पर चलता है। रास्ता पार करता है।

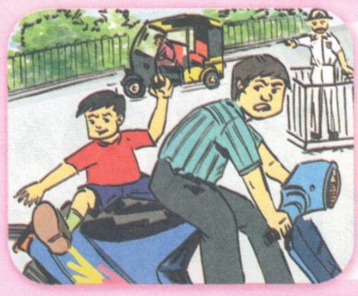
## बुरी आदतोंवाला बालक



सड़क पर आने-जानेवाली सवारियों की परवाह किये बगैर सड़क पर खेलता है और इधर-उधर दौड़ता है।

तेज़ रफ़्तार से साइकिल चलाते हुए बड़ी गाड़ियों को ओवरटेक करता है।





अपने पिता की बाइक अथवा स्कूटर के पीछे भी सीधे ढंग से नहीं बैठता।

विद्यालय जाते समय रिक्शा में से बाहर झांकता है और प्रायः हाथ-पैर बाहर निकाल लेता है।





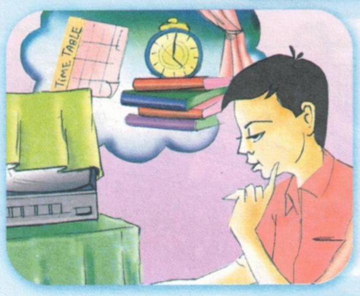
# टी.वी. देखते समय

'नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थ' नामक अमेरिकी संस्था ने एक लाख बालकों का सर्वेक्षण करके, निष्कर्ष के रूप में कहा है कि बचपन से ही टी.वी. देखनेवाला बालक 16 वर्ष की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते एक लाख पचास हज़ार हिंसात्मक दृश्यों को देखता है; लगभग पच्चीस हज़ार मौत के दृश्य देखता है। इस प्रकार हिंसा, खून, बलात्कार, लूट तथा मारपीट के दृश्य बालकों के कोमल मन पर गहरा आघात पहुँचाते हैं; परिणामस्वरूप भय, चिन्ता, उत्तेजना, बेचैनी तथा घबड़ाहट बढ़ जाती है। इसीलिए अच्छी आदतोंवाले बालक टी.वी. देखने में विवेक रखते हैं, जब कि बुरी आदतोंवाले कुछ नहीं !

## अच्छी आदतोंवाला बालक

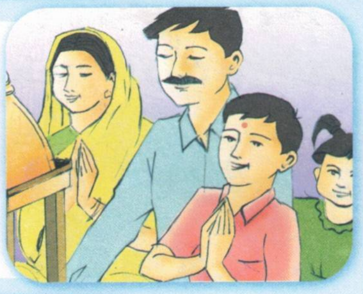
टी.वी. से होनेवाले लाभ-नुक़सान को वह जानता है। उसे अच्छी तरह मालूम है कि लाभ के बजाय नुक़सान अधिक है।

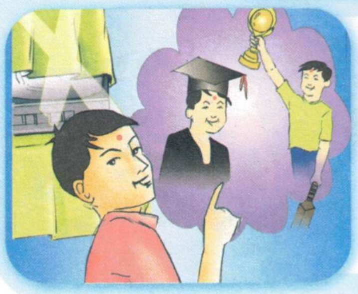




टी.वी. के पीछे कितना समय गया और कौन सा महत्त्वपूर्ण कार्य बाकी रह गया, उस पर अधिक ध्यान देता है।

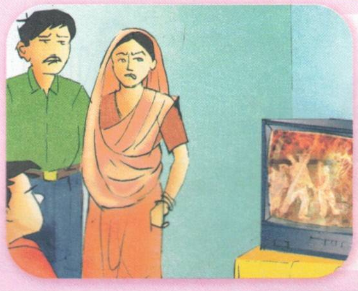
पूजा, घरसभा और सत्संगसभा को छोड़कर, टी.वी. कदापि नहीं देख सकता।





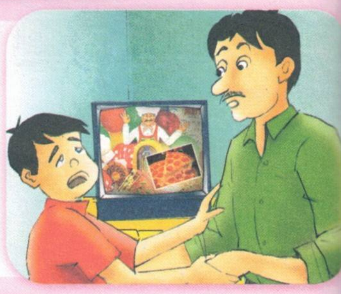
उसे मालूम है कि किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए परिश्रम अधिक आवश्यक है, टी.वी. नहीं।

## बुरी आदतोंवाला बालक



मारपीट और खलनायकी के दृश्य बहुत पसन्द हैं।

लुभावने विज्ञापनों को देखकर, उसे खरीदने के लिए मम्मी-पापा से हठ करता है।





फिल्मी एक्टरों की नकल करता है और पढ़ाई-लिखाई एक किनारे रखकर, देर रात तक टी.वी. देखता है।

टी.वी. में आनेवाले काल्पनिक दृश्यों को सच मान लेता है और अपना जीवन नष्ट कर देता है।



# भुलक्कड़ स्वभाव



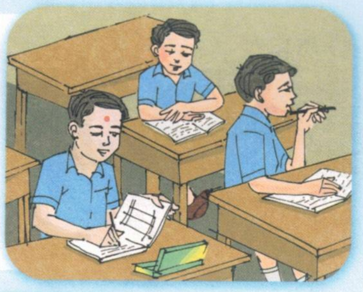
भुलक्कड़ स्वभाव के कारण जीवन में अनेक कठिनाइयाँ उत्पन्न हो जाती हैं। हमारा भुलक्कड़ स्वभाव, हमारी असावधानी का परिणाम है। काम के महत्त्व को न जानने के कारण ही हम उसे भूल जाते हैं।

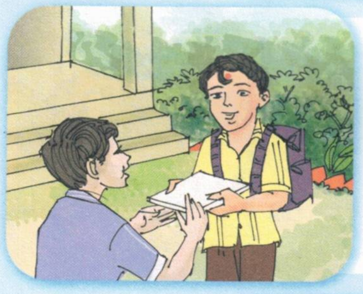
अच्छी आदतोंवाले बालक, अपने कार्य को अच्छी तरह याद रखते हैं। वे भूले बगैर सही समय पर अपना कार्य करते हैं। जब कि बुरी आदतोंवाले बालक, अपने भुलक्कड़ स्वभाव के कारण स्वयं तो परेशान होते ही हैं; दूसरों को भी परेशान कर देते हैं।

आइए, इस विषय में जानकारी प्राप्त करें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

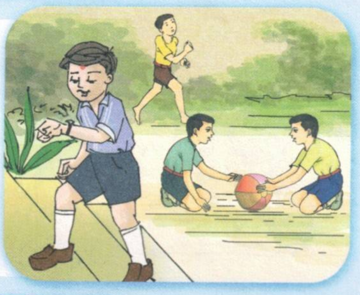
विद्यालय अथवा ट्यूशन में दिया गया 'होमवर्क' डायरी में नोट कर लेता है।





मित्र को यदि नोटबुक, पुस्तक आदि देता है, तो याद रखकर वापस ले लेता है।

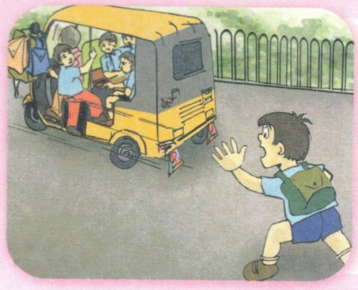
खेलने गया हो तो भी भोजन लेने अथवा विद्यालय जाने के समय पर वापस आ जाता है।





अपने 'टाइम-टेबल' के अनुसार पाठ्य पुस्तकें तथा नोटबुक्स ले जाना नहीं भूलता।

## बुरी आदतोंवाला बालक



विद्यालय अथवा ट्यूशन का 'होमवर्क' करना भूल जाता है। बस अथवा रिक्शा का समय भी भूल जाता है।

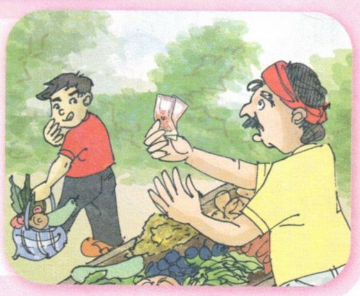
किसी की दी गई महत्त्वपूर्ण सूचना, अपने पापा को बताना भूल जाता है।





विद्यालय अथवा अन्य किसी स्थान पर चप्पल, कपड़ा अथवा कलम भूलकर चला आता है।

बाजार में कोई वस्तु खरीदता है तो पैसे वापस लेना ही भूल जाता है।





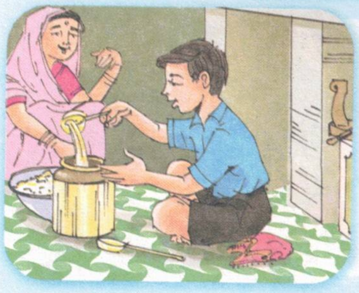
# काम में सावधानी

आज घर में खूब झगड़ा हुआ। झगड़े का कारण बबलू था। आज उसकी मम्मी को बहुत से काम करने थे; इसलिए उन्होंने एक काम बबलू को सौंप दिया था। वह काम था – नमक के डिब्बे में नमक भरकर रख देना। बबलू बहुत ही जल्दबाज लड़का था। कोई भी काम पलक झपकते फटाफट हो जाना चाहिए। उसने शक्कर के खाली डिब्बे में नमक भरकर रख दिया। उस दिन शाम को उसके पापा को लड्डू खाने का मन हुआ, तो उसकी मम्मी ने लड्डू बना दिये। लड्डू देखकर उसके पापा बहुत प्रसन्न हुए और जैसे ही खाना शुरू किया, तो मुँह डालते ही जैसे ज़हर! और फिर... शुरू हो गया झगड़ा; जिसमें बबलू की भी खूब पिटाई हुई। ... तो प्यारे बालको! आओ, अच्छी-बुरी आदतों द्वारा काम में सावधानी सीखो।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

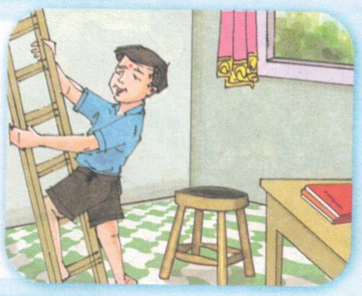
बाजार में वस्तुएँ खरीदने जाता है, तो प्रत्येक वस्तु को जाँच-परखकर खरीदता है।





मम्मी-पापा द्वारा सौंपा गया कार्य ध्यानपूर्वक धैर्य से करता है, ताकि काम बिगड़े नहीं।

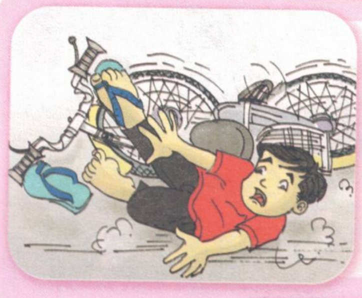
ऊँचे स्थान से यदि कोई वस्तु लेनी हो, तो सदैव ध्यान रखता है कि गिर न जाएँ!





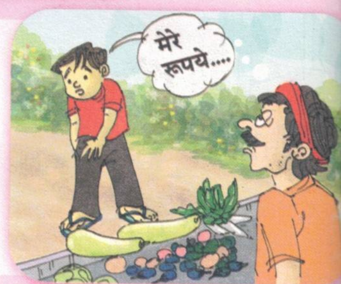
जल जाने अथवा घाव लग जानेवाली वस्तुओं के साथ खिलवाड़ नहीं करता।

## बुरी आदतोंवाला बालक



रास्ते में इधर-उधर साइकिल नचाते हुए जाता है और कभी हाथ छोड़कर चलाते हुए टकरा जाता है।

मम्मी यदि कोई सामान खरीदने को भेजती है, तो रास्ते में पैसे खो देता है।






बीच रास्ते में क्रिकेट खेलता है। किसी को गेंद लग जाती है और किसी की खिड़की का काँच टूट जाता है।

मम्मी के कहे अनुसार चूल्हे पर रखे दूध पर ध्यान न देकर वह खेल में निमग्न रहता है।



# वर्षाऋतु में



रिमझिम... रिमझिम... होती बरसात में स्नान करना सभी को अच्छा लगता है। लोग प्रतीक्षा करते रहते हैं कि कब बरसात हो और घर के आँगन अथवा छत पर स्नान करने का आनन्द मिले! वैसे भी आप सब बच्चे सदैव बरसात होने की प्रतीक्षा में रहते हैं। बरसात होने पर कागज की छोटी-छोटी नाव बनाकर उसे पानी में तैरता छोड़ देते हैं और खूब आनन्द उठाते हैं। परन्तु उस आनन्द के साथ बरसात के दिनों में बीमार पड़ने की अधिक संभावना बनी रहती है। ऐसी दशा में अच्छी आदतोंवाले बालक सावधानीपूर्वक अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं। परन्तु बुरी आदतोंवाले बालक, किसी भी बात की परवाह किये बगैर अपनी ही मस्ती में डूबे रहते हैं और बाद में पश्चात्ताप करते हैं।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

बरसात के दिनों में पाचन-क्रिया मन्द पड़ जाती है, इसलिए अच्छी आदतोंवाला बालक भारी खुराक नहीं लेता।





श्रावणमास में उपवास करता है; बिना भूख के केवल स्वाद के लिए भोजन नहीं लेता।

बरसात के दिनों में जीव-जन्तुओं का उपद्रव होने के कारण बाहर से आने पर स्नान अवश्य करता है।





बीमारी से बचने के लिए रात में मसहरी लगाकर सोता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



वर्षाऋतु के दिन होने पर भी ठेले या होटल का बासी और भारी खुराक मजे लेकर खाता रहता है।

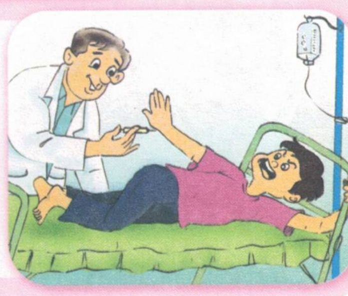
बरसात के समय अधिक खेलने से बीमार हो जाता है और भिन्न-भिन्न रोगाणुओं का शिकार बन जाता है।





भारी बरसात के साथ यदि तूफ़ान भी चलता रहे, तो भी वह बाहर घूमता-फिरता रहता है।

असावधानी के कारण बीमार पड़ता है, तो इन्जेक्शन लेने की नौबत आती है।



# सेवा करने की रुचि



भगवान स्वामिनारायण से लेकर, हमारी गुरुपरंपरा तक सभी गुरुवर्यों ने सेव का महिमागान किया है और जीवनपर्यन्त वे सेवा करते रहे हैं।

प्रिय बालको! हम सभी पर भगवान, संतों, देवताओं, अध्यापकों, परिवार के सदस्यों तथा समाज के अनेक उपकार हैं। उनका ऋण चुकाना अति कठिन है। बालसभा से प्रेरण पाकर अच्छी आदतोंवाला बालक मंदिर हो अथवा घर, प्रत्येक स्थान पर छोटी-मोटी सेवाएँ करता रहता है, जबकि बुर आदतोंवाले बालक को यदि कोई सेवा करने को कहा जाए, तो वह बहाना बनाकर कहीं न कहीं खिसक देता है। जिसके परिणाम स्वरूप उस पर भगवान कभी नहीं प्रसन्न होते।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

मंदिर में छोटी-छोटी सेवा उत्साह पूर्वक करता है।





घर में झाड़ू लगाना तथा सफाई-पुताई आदि में सहायता करता है।

कोई बीमार हो, तो उसकी भी सेवा करता है।





मम्मी के लिए बाजार से कुछ लाना हो, तो लाकर देता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



दादा-दादी यदि उसे पानी लाने को कहते हैं, तो 'ना' कह देता है।

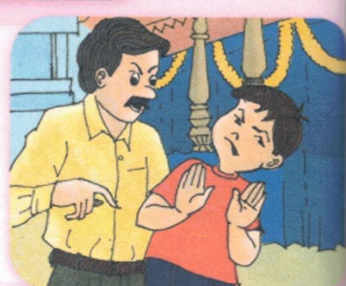
कोई सेवा कही जाए, तो बहाना बनाकर चल देता है।





बुजुर्ग को सीढ़ी चढ़ने में मदद करना उसे अच्छा नहीं लगता।

उसे रुआब जमाने की सेवा पसन्द है। यदि बरतन धोने को कहा जाए, तो मुँह बिचकाता है।



# फोन करने की अच्छी आदत



आज के जमाने में 'फोन' व्यक्ति की सबसे बड़ी जरुरत बन चुका है। बड़े-बड़े उद्योगपतियों से लेकर सामान्य मजदूर तक फोन रखने लगे हैं।

ऐसे समय में आप सब बालक उससे दूर नहीं रह सकते। लेकिन सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि फोन करने की अच्छी और बुरी आदत क्या हो सकती है? इस लेख के माध्यम से बालक अपने प्रश्न का उत्तर पा सकते हैं।

(नोट : पढ़ाई-लिखाई को ध्यान में रखकर आप जैसे छोटे बालकों को अपने पास मोबाइल न रखना ही लाभप्रद है।)

## अच्छी आदतोंवाला बालक

'जय स्वामिनारायण' के साथ फोन पर बातचीत करना शुरू करता है और समाप्त भी करता है।

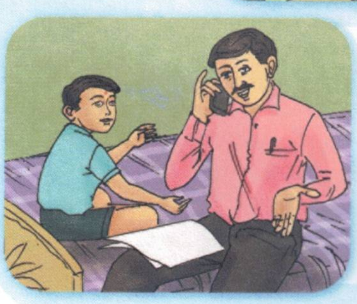




मोबाइल फोन को संभालकर रखता है। समय-समय पर उसे चार्ज करता रहता है।

महत्त्वपूर्ण समाचार नोट कर लेता है और जिसे सूचित करना हो, उसे याद रखता है।





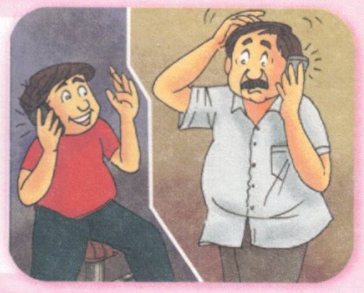
फोन पर किसी की बातचीत चलती हो, तो शांति बनाये रखता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



अपना निजी फोन रखने की जिद्द करता है। मोबाइल फोन को खिलौना समझकर छेड़छाड़ करता रहता है।

गलत नंबर लगाकर दूसरों को परेशान करता है और अपना बिल बढ़ाता रहता है।





मोबाइल पर गेम खेलने और गाने सुनने में समय नष्ट करता है।

ऊँची आवाज़ में बातें करता है और मित्रों के साथ लम्बी-लम्बी बातें करके बिल बढ़ाता है।



# ग्रीष्मऋतु में सावधानी



प्यारे बच्चो! गुलाबी ठंडी के साथ शीतऋतु की समाप्ति होते ही अ
बरसानेवाली ग्रीष्मऋतु का प्रारम्भ हो जाता है। ग्रीष्मऋतु की प्रचंड गर्मी में पक्षी भ
घोंसले में घुसकर बैठे रहते हैं। पशु-प्राणी कहीं वृक्ष की छाया खोज लेते हैं। मनुष्य भ
घरों, दुकानों और ऑफिसों में गर्मी से बचने के लिए पंखा और ए.सी. चलाते हैं।

बालको! ग्रीष्मऋतु की ऐसी गर्मी से बचने के लिए आपको कौन-सी सावधानी रखनी है, इसे अच्छ
आदतों और बुरी आदतोंवाले बालकों से समझिए...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

गर्मी से बचने के लिए महीन-सूती कपड़े पहनता है।





यदि पसीने से तर-बतर हुआ हो, तो दो-तीन बार हाथ-पैर धोता है और सायंकाल में स्नान करता है।

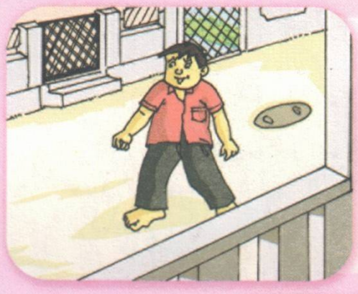
घर पर तैयार किया हुआ सौंफ का सरबत पीता है तथा तरबूज, अंगूर आदि ताजे फलों को खाता है।





हवा और प्रकाशयुक्त छाँववालें स्थानों में खेलता है। सायंकाल में वातावरण ठंडा हो जाता है, तभी बाहर निकलता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



प्रचण्ड धूप में भी चप्पल पहने बिना चलता है और यहाँ-वहाँ घूमता रहता है।

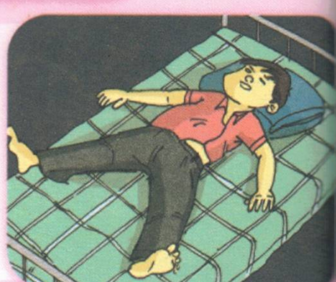
बाजार का ठंडा पेय, बरफ के गोले और आइस्क्रीम बगैरह बहुत खाता है।





पसीने और धूल से सने हुए हाथ धोये बिना ही भोजन करने बैठ जाता है।

पसीने से भीगे हुए गंदे कपड़े उतारे बिना तथा स्नान किये बगैर सो जाता है।



# अच्छी-बुरी आदतें

# घर में





# मम्मी के साथ व्यवहार



माता को अपने बच्चों के प्रति बहुत लगाव होता है। अनंत कष्टों को सहक वह बच्चों का पालन-पोषण करती है तथा उन्हें अच्छे संस्कार देती है। माता क महानता की महिमा वेद भी गाते हुए कहते हैं, 'मातृदेवो भव' (माता को देव समा समझो।) बहुत से संस्कारी बालक माता की महिमा समझते हैं और उन्हें मान-सम्मान देक उनकी सेवा करते हैं। लेकिन कुछ बुरी आदतोंवाले बच्चे माता के साथ अनुचित व्यवहार करके उसे दु:खी करते है देव समान माता को दु:खी करना, सबसे बड़ा पाप है। इस लेख द्वारा बुरी आदतोंवाले बालकों को माता के साथ अच्छ व्यवहार सीखने को मिलेगा।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

प्रत्येक बात में मम्मी का कहना मानता है।





नित्य प्रात: माँ को पंचांग-प्रणाम करता है।

मम्मी के बीमार होने पर उसकी सेवा करता है।





मम्मी के साथ घर के काम में मदद करता है।

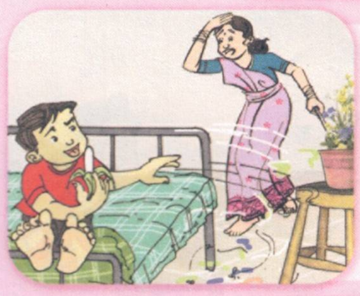
## बुरी आदतोंवाला बालक



यदि मम्मी कुछ करने को कहती है, तो तुरन्त 'ना' कह देता है।

तू-तू, मैं-मैं करके माँ से लड़ने को तैयार हो जाता है और कभी-कभी मारता भी है।





घर में जहाँ-तहाँ गंदगी करके मम्मी का काम बढ़ा देता है।

खाने के लिए अथवा कोई वस्तु खरीदने के लिए हठ करता है और नाराज भी हो जाता है।



# पिता के साथ व्यवहार

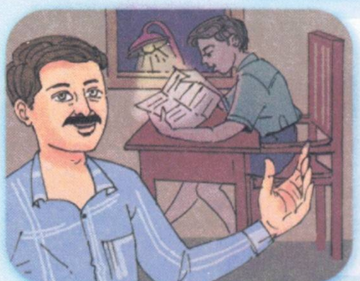


राहुल, राजेशजी का पुत्र है। अपने पिताजी के प्रति राहुल को बहुत प्रेम, आदर और सम्मान है। राहुल अच्छी तरह समझता है कि उसके पिताजी नौकरी-धंधा करके घर चलाते हैं। उसकी पढ़ाई-लिखाई का सारा खर्च उठाने के साथ-साथ उसके लिए कपड़े, खिलौने और खाने-पीने की चीज़ें भी लाते रहते हैं। यह सब समझकर वह परिश्रम करके पढ़ता है और अपने पिताजी को प्रसन्न करके उनका गौरव बढ़ाता है। परन्तु बहुत से बुरी आदतोंवाले बालक अच्छी तरह से अध्ययन नहीं करते और अपने पिता की परिश्रम करके की गई कमाई को धूल में मिला देते हैं। इतना ही नहीं, अपने पिता के साथ वे अपमानजनक व्यवहार भी करते हैं। प्यारे बच्चो! आप अच्छी और बुरी आदतों से जानिए कि अपने पिता के साथ कैसा व्यवहार करें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

नित्य प्रात: पिताजी को पंचांगप्रणाम करता है और उनके अनुभव की बातें स्वीकार करता है।





अपने पिताजी की आज्ञा और उनके निर्देश के अनुसार ही सदैव कार्य करता है।

यदि पिताजी थके-मांदे हों, तो उनके हाथ-पैर दबाकर उनकी सेवा करता है।





परीक्षा में अच्छे परिणाम लाकर अपने पिता के गौरव में वृद्धि करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



पिता का कहना नहीं मानता और मंहगे खिलौने आदि ले आने की जिद्द करता है।

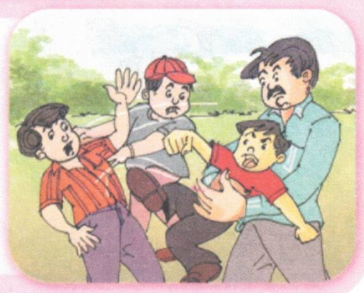
पिता का कहना न मानने के कारण बार-बार उनके हाथों की मार खानी पड़ती है।





पिता से हमेशा झूठ बोलता है और बातें भी छिपाता है। उल्टे खुद ही नाराज हो जाता है।

दूसरों के साथ झगड़े और मारपीट करके पिताजी के लिए अशांति पैदा करता है।





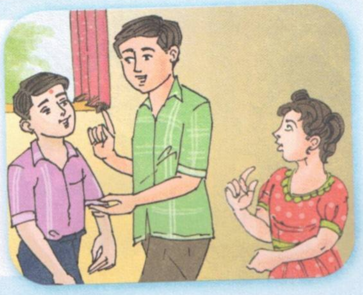
# भाई-बहन के साथ व्यवहार

प्यारे बच्चो! तुम्हारे भाई-बहन तो होंगे न? यदि हाँ, तो उनसे एक प्रश्न पूछो, 'मैं तुम्हें अच्छा लगता हूँ?' फिर देखो, क्या उत्तर मिलता है? यदि जवाब में 'हाँ' कहा गया, तो समझो कि तुम अच्छी आदतोंवाले बच्चे हो। तुम्हारा व्यवहार नीचे प्रदर्शित अच्छी आदतोंवाले बालक की है।

परन्तु, यदि उत्तर में 'ना' कहा गया, तो समझ लो कि नीचे प्रदर्शित बुरी आदतोंवाले बालक से तुम्हारी क्या तुलना की जा सकती है! अतः भाई-बहन को प्रिय बनने के लिए तुम्हें कैसा व्यवहार करना चाहिए, उसे नीचे प्रदर्शित अच्छी आदतोंवाले बालक से सीखो...।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

अपने से बड़े भाई-बहन की आज्ञा का पालन करता है। अपने छोटे भाई-बहन को प्यार करता है।





छोटे भाई-बहन की पढ़ाई में मदद करता है।

भाई-बहन के साथ एकता के साथ रहता है।






बड़े भाई-बहन को सम्मानपूर्वक बुलाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



पापा-मम्मी यदि कुछ खाने के लिए लाए होते हैं, तो उसे छिपा देता है और बाद में अकेले ही खा जाता है।

छोटे भाई-बहन की वस्तु छीनकर उन्हें चिढ़ाता और रुलाता है।





भाई-बहन के साथ झगड़ा और मारपीट करता है। गालीगलौच और तू-तू, मैं-मैं करता है।

मम्मी-पापा से अपने भाई-बहन की झूठी शिकायतें करता है।



# दादा-दादी के साथ व्यवहार

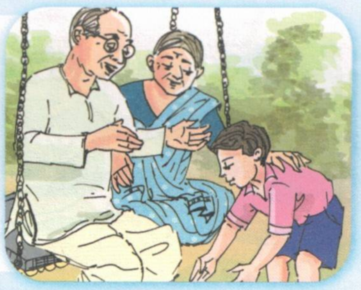


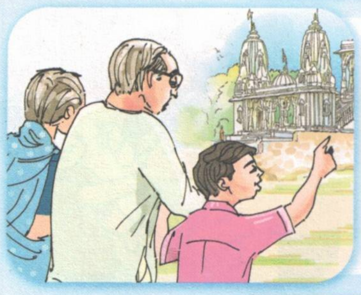
परिवार में दादा-दादी अपने बच्चों को खूब प्यार-दुलार करते हैं। बालक जब पालने में झूलता रहता है, तो दादा-दादी पालने की डोर खींचकर उसे झुलाते हैं।

दो-चार कदम उठाना ज्यों ही आप सीखते हैं, दादा-दादी उंगली पकड़कर आपको चलना सिखाते हैं। कभी-कभी तो आपको वे दुलारवश पीठ पर बैठा लेते हैं। सारे गाँव में घुमाते-फिराते हैं। रात्रि में अच्छी-अच्छी कहानियाँ सुनाकर सुलाते हैं। ऐसे प्यारे दादा-दादी को कैसे भुलाया जा सकता है? सद्‌गुणी बालक इस बात को अच्छी तरह से समझते हैं और दादा-दादी का आदर करते हैं, लेकिन बुरी आदतोंवाले बालकों के बारे में क्या कहा जाए...!

## अच्छी आदतोंवाला बालक

चरण स्पर्श करके नित्यप्रति दादा-दादी का आशीर्वाद प्राप्त करता है।

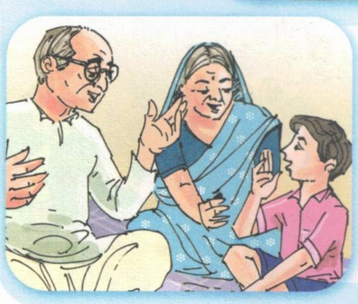




दादा-दादी को दर्शन के लिए मंदिर ले जाता है और उनकी सेवा करता है।

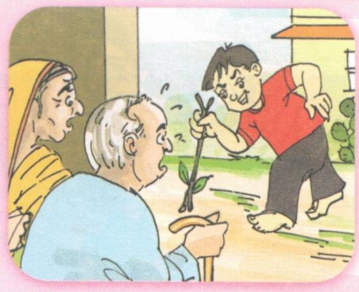
दादा-दादी के सामने धार्मिक पुस्तकें पढ़कर उन्हें सुनाता है।





दादा-दादी की बोधगम्य बातें ध्यानपूर्वक सुनता है।

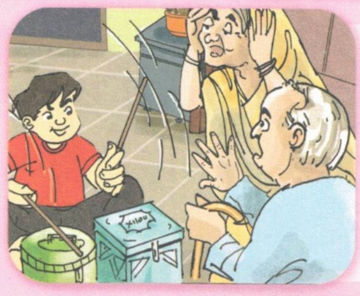
## बुरी आदतोंवाला बालक



दादा-दादी का कोई भी काम नहीं करता, उल्टे उन्हें चिढ़ाता है।

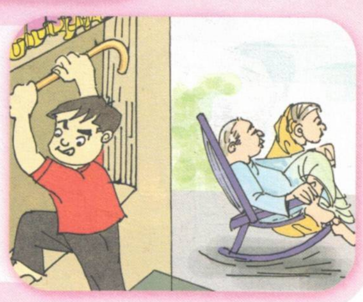
अपने हड़कम्प और धमाचौकड़ी से दादा-दादी को परेशान करके, आनंद लेता है।





दादा-दादी को पूजा करने, माला-जाप अथवा धार्मिक पुस्तकें पढ़ने में बाधा डालता है।

दादा-दादी का सम्मान नहीं करता और अविवेकपूर्वक उनकी वस्तुओं को छिपाकर उन्हें परेशान करता है।





# परिवार का गौरव

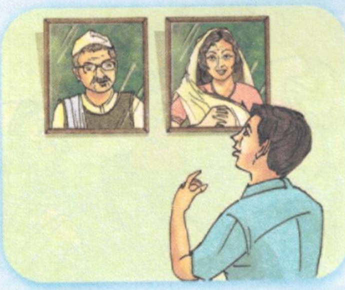
पापा : 'बेटा! तुम कोई ऐसा काम करो, जिससे मेरा नाम दुनिया के कोने-कोने में फैल जाए।' रोहन : 'पापा! यह तो असंभव है। पूरी दुनिया गोल है, जिसका कोई कोना ही नहीं। फिर यह काम मैं कैसे कर सकता हूँ?'

प्यारे बच्चो! यह तो एक जोक है, परन्तु उसके आधार पर एक बात निश्चित तौर पर कही जा सकती है कि संसार में सभी माता-पिता यही इच्छा रखते हैं कि उनका पुत्र किसी न किसी क्षेत्र में ऐसा बड़ा काम करे, जिससे कि परिवार का नाम रोशन हो। बच्चो, आइए, माता-पिता और परिवार का गौरव बढ़ाने के लिए कुछ बातें सीखिए...।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

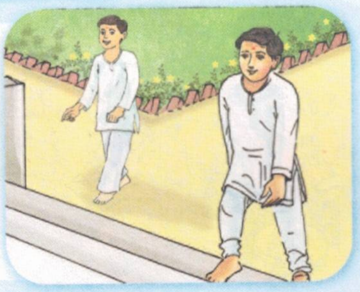
होशियार और संस्कारी होने के कारण सभी लोग उसकी प्रशंसा करके उसके माता-पिता को यश प्रदान करते हैं।





परिवार की परम्परा और सभ्यता के अनुसार व्यवहार करता है और परिवार का नाम रोशन करता है।

कपड़े स्वच्छ और अनुकूल पहनता है तथा वाणी-व्यवहार में मधुरता होती है।





माता-पिता अथवा परिवार के बारे में कभी कोई हीनता की बात नहीं करता।

## बुरी आदतोंवाला बालक



अच्छे खानदान का बालक होते हुए भी बुरे मित्रों के साथ दोस्ती करता है।

पड़ोसियों, शिक्षकों तथा सम्बंधियों के साथ अविवेकपूर्ण व्यवहार करता है और परिवार को बदनाम करता है।





जहाँ चाहता है, वहीं घूमता फिरता है। वेशभूषा अस्त-व्यस्त होती है।

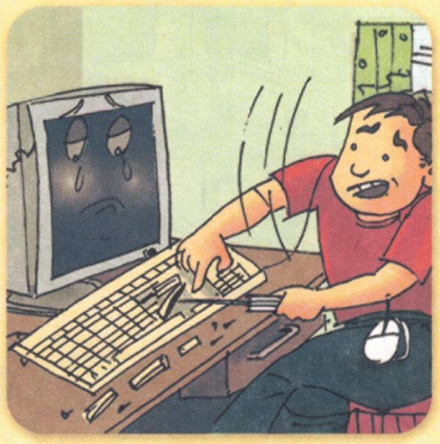
चोरी करता है, झूठ बोलता है तथा जुआ और शर्त लगाकर परिवार की बदनामी करता है।



# अच्छी-बुरी आदतें

# विद्यालय में







# विद्यालय में व्यवहार

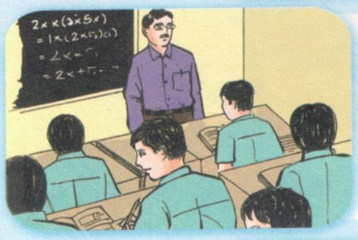
आप सब बालकों के लिए विद्यालय दूसरा घर है। घर के अलावा आप, अपना अधिकतर समय विद्यालय में ही बिताते हैं। विद्यार्थीजीवन आप सभी के लिए सुनहरा अवसर होता है। यह जीवन में बार-बार नहीं मिलता। एक ही विद्यालय में प्रतिवर्ष लम्बी छुट्टियाँ (वेकेशन) बिताने के बाद, अगली कक्षा में आपको प्रवेश मिलता है।

अब इधर देखिए, आपकी ही भाँति इन दोनों बालकों ने स्कूल जाना शुरू कर दिया है। परन्तु स्कूल में दोनों के व्यवहार में कितना अंतर है, देखिए...।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

हमेशा समय पर विद्यालय पहुँचता है।





अध्यापक द्वारा पढ़ाए जाने पर एकाग्रता पूर्वक अध्ययन करता है।

स्कूल के सभी नियमों का पालन करने के कारण अध्यापक उसे बहुत मानते हैं।





सबके साथ हिलमिल कर रहता है।

समय का सदुपयोग करता है। अध्यापक के न रहने पर कक्षा में नये पाठ की तैयारी करता है।

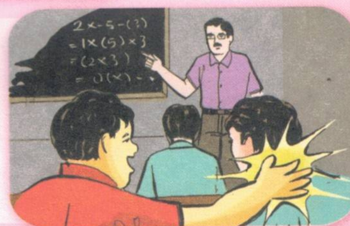


## बुरी आदतोंवाला बालक



विद्यालय पहुँचने में प्राय: देर हो जाती है, जिसके कारण अध्यापक दंड देते हैं।

चालू कक्षा में मित्रों के साथ शरारत करता रहता है।





अनुशासन में रहता ही नहीं। पढ़ने से अधिक शरारत करता है।

विद्यालय में सभी के साथ लड़ाई-झगड़ा करता रहता है।





अध्यापक के न रहने पर मित्रों के साथ गप्पें हाँकता रहता है।

# पुस्तकों का उपयोग

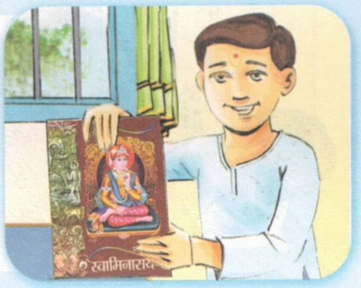


अच्छी पुस्तकें हमारी सर्वोत्तम मित्र हैं। अध्ययन करते समय शैक्षणिक पुस्तकों द्वारा हमें अच्छा शिक्षण प्राप्त होता है। इसके अतिरिक्त बहुत सी ज्ञानप्रद और संस्कारप्रेरक पुस्तकों तथा शास्त्रों का मनुष्य के जीवन-निर्माण में अमूल्य योगदान रहता है। इसके विपरीत व्यर्थ की पुस्तकों अथवा अनुचित पुस्तकों से बर्बादी होती है।

रामायण, महाभारत, गीता, वचनामृत, स्वामी की बातें, शिक्षापत्री, आदि ग्रंथों के पढ़ने तथा उनका अनुसरण करने से हमारा कल्याण होता है। ऐसे अमूल्य ग्रंथों का उपयोग आपको उचित ढंग से करना चाहिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

सदैव सूचनाप्रद, ज्ञानवर्धक तथा धार्मिक पुस्तकें-पत्रिकाएँ पढ़ता है।





शांत और व्यवस्थित स्थान पर बैठकर एकाग्रचित्त हो पुस्तकें पढ़ता है।

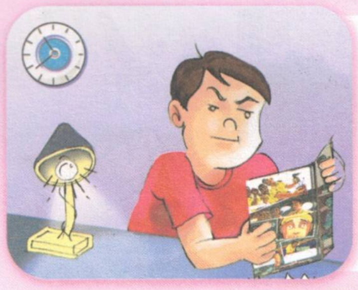
पुस्तक के मुख्य अंशों को याद रखने के लिए उचित 'बुकमार्क' का प्रयोग करता है।





पुस्तकें पढ़कर उचित स्थान पर रखता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



हमेशा फिल्मी पत्रिकाएँ और गंदा साहित्य पढ़ता रहता है।

अपनी मनमानी करते हुए बैठकर, लेटकर अथवा टहलते-टहलते अनुचित तरीके से पुस्तक पढ़ता है।





पुस्तकों में लाइन खींच देना, यहाँ-वहाँ व्यर्थ के शब्द लिख देना तथा पन्ने फाड़कर फेंकना आम बात है।

उल्टे-सीधे जहाँ चाहा, वहीं पुस्तकें फेंक देता है।





# आलस्य का मित्र और शत्रु

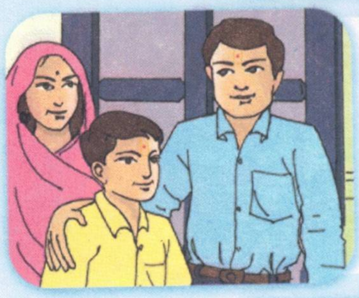
प्यारे बच्चो! कछुए और खरगोश की कहानी तो आपने सुनी ही होगी। सुपरफास्ट दौड़नेवाले मि. खरगोश अपने आलस्य के कारण बाजी हार जाते हैं। जब कि मंथरगति चलनेवाले कछुआ साहब बाजी जीत जाते हैं; क्योंकि वे आलस्य नहीं करते।

हमारे शास्त्रों में कहा गया है कि आलस्य हमारा सबसे बड़ा दुश्मन है। बुरी आदतवाले बालक को काम सुनकर ही थकान लग जाती है। जब कि अच्छी आदतोंवाला बालक आज का काम आज ही कर लेता है। वह आलस्य को अपने पास फटकने ही नहीं देता। बुरी आदतोंवाले बालक आलस्य की कोठरी में पड़े हुए लेटे ही रहते हैं।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

विद्यालय में दिया गया गृह-कार्य उसी दिन पूरा कर लेता है।

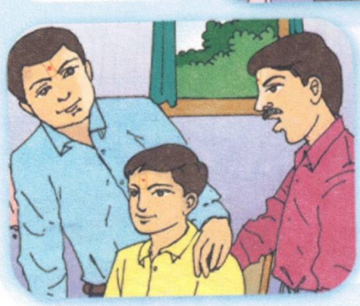




कहीं जाना हो, तो निश्चित समय से पहले ही तैयार हो जाता है।

कोई कार्य यदि कठिन होता है, तो कठोर परिश्रम करके पूरा कर लेता है।





परिश्रमी होने के कारण सभी का विश्वासपात्र बन जाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



आलस्य के कारण गृहकार्य नहीं हो पाता, जिससे अध्यापक की डांट सुनता है।

लापरवाही के कारण सभी कार्यों में विलम्ब होता है।





कोई काम दिया जाता है, तो 'मुझसे नहीं होगा' कहकर खिसक जाता है।

आलसी होने के कारण सभी के लिए अप्रिय और अविश्वासी बन जाता है।



# परीक्षाकाल में



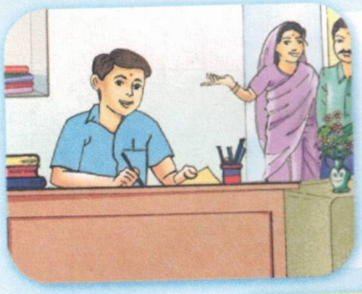
प्रिय बच्चो!

तेजस्वी विद्यार्थी परीक्षा से नहीं डरते। क्योंकि वे होशियार होने के साथ ही परिश्रमी भी होते हैं। परीक्षा नज़दीक आने पर वे पूरे उत्साह से तैयारी में लग जाते हैं और अपेक्षित परिणाम भी प्राप्त करते हैं। परीक्षा का भय उन विद्यार्थियों को होता है, जो पढ़ते-लिखते नहीं और पूरे वर्ष बिना मेहनत किये हुए ही व्यतीत कर देते हैं, इसलिए परीक्षा नज़दीक आने पर भी उनमें कोई सुधार नहीं होता। ऐसे बुरी आदतोंवाले विद्यार्थी परीक्षा में फेल होते हैं और अपना बहुमूल्य समय नष्ट कर देते हैं।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

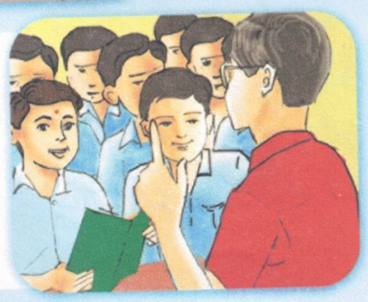
आयोजन के साथ एकाग्रतापूर्वक प्रत्येक विषय को सही ढंग से तैयार करता है।



तैयार हो चुके प्रश्नों के उत्तर आदि लिखकर अभ्यास करता है।

समझ में न आनेवाले प्रश्नों के विषय में शिक्षक अथवा पिताजी से मार्गदर्शन प्राप्त करता है।






परीक्षा के समय मित्रों के साथ अध्ययन के विषय में प्रश्नों के प्रति चर्चा और गोष्ठी करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



परीक्षाकाल होने पर भी खेलने, टी. वी. देखने अथवा दूसरे कामों में समय बिगाड़ता है।

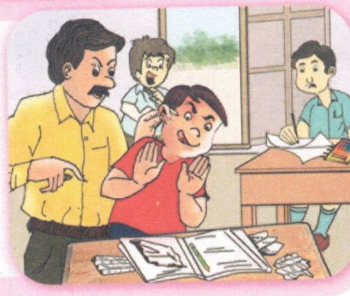
मम्मी-पापा के द्वारा पढ़ने के लिए बैठाने पर भी लिखने-पढ़ने के बजाय फालतू काम करता है।





परीक्षा के समय खाने-पीने में विवेक न रखने से बीमार पड़ जाता है।

ठीक से तैयारी न होने के कारण परीक्षा में नकल करते हुए पकड़ा जाता है।



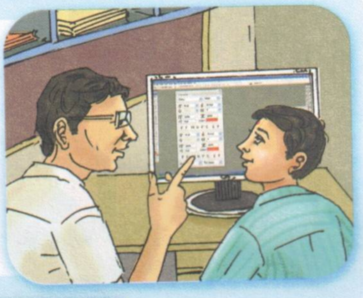


# कम्प्युटर के प्रति

आधुनिक युग में कम्प्युटर का शिक्षण अत्यन्त ही महत्त्वपूर्ण बन गया है। आज के जीवन में शायद ही कोई ऐसा क्षेत्र देखने को मिले, जिसमें कम्प्युटर का उपयोग न किया जाता हो! यही कारण है कि अधिकांश बालक स्कूल, घर और बाहर में कम्प्युटर का उपयोग करते हुए देखे जाते हैं। लेकिन यदि कम्प्युटर का दुरुपयोग किया जाए, तो बालकों का अमूल्य समय नष्ट हो जाता है। इसके अलावा उनके अंदर के संस्कार भी मिट जाते हैं। विशेष जानने के लिए अच्छी-बुरी आदतोंवाले बालकों को देखिए -

## अच्छी आदतोंवाला बालक

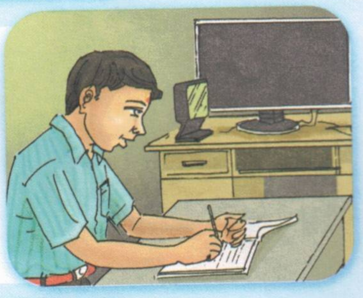
विद्यालय में ध्यानपूर्वक कम्प्युटर की शिक्षा प्राप्त करता है और कम्प्युटर के प्रोग्राम्स सीखता है।






कम्प्युटर के उपयोग से ज्ञान, विज्ञान तथा संस्कार की बातें सीखता है।

आवश्यकता न रहने पर कम्प्युटर को छोड़कर अध्ययन में मन लगाता है।





नये प्रोग्राम आदि बनाकर, सफलतापूर्वक देश का नाम रोशन करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक




उपयोगी प्रोग्राम सीखने के बजाय गेम खेलकर पूरा दिन नष्ट कर देता है।

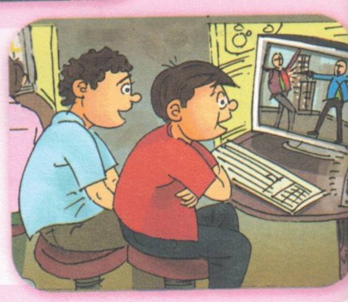
कम्प्युटर में फिल्मी गीत, वीडियो आदि भरकर लोड बढ़ाता है और उसे देख-सुनकर समय बिगाड़ता है।





कम्प्युटर ऑपरेटिंग का पूरा ज्ञान न होने पर भी अनावश्यक रूप से कम्प्युटर के साथ छेड़छाड़ करता है।

बुरे मित्रों के साथ 'सायबर कॉफे' में जाकर अश्लील वीडियो-चित्र देखता है।



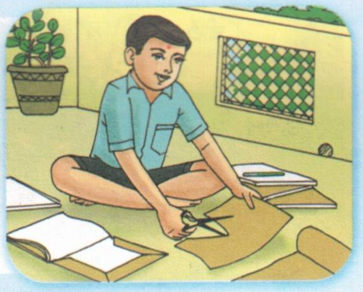
# अध्ययन का प्रारम्भ



प्यारे बच्चो! ग्रीष्मकालीन लम्बी छुट्टियाँ समाप्त हो जाने के बाद प्रतिवर्ष अध्ययन की नई शुरुआत होती है, परन्तु आपकी शुरुआत कैसी होती है? उत्तम, अच्छी, मध्यम अथवा जैसे-तैसे? नई पुस्तकें, नये नोटबुक्स, नई कक्षा, नये रोलनंबर, नया क्लासटीचर... सबकुछ नया होता है, तो यह बताइए कि पढ़ने-लिखने की आपकी उमंग भी नई होती है न? जिसकी ऐसी उमंग होती है, उसके अध्ययन की शुरुआत भी निम्नलिखित के अनुसार अच्छी होती है। एक सूक्ति को सदैव याद रखना, 'अच्छी शुरुआत का तात्पर्य है : आधी सफलता।' तो चलिए अच्छी आदतों और बुरी आदतोंवाले बालकों से शुरुआत करें...।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

पुस्तकों तथा नोटबुक पर जिल्द चढ़ाता है; अच्छे मित्रों का ग्रुप बनाता है।

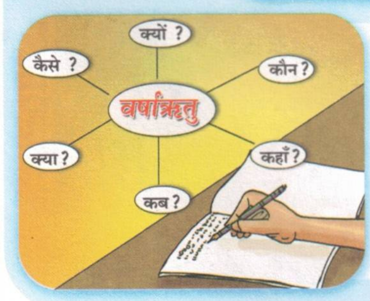





पिछले वर्ष के परिणाम के आधार पर उच्च ध्येय बनाकर सदैव दृष्टि में रखता है।

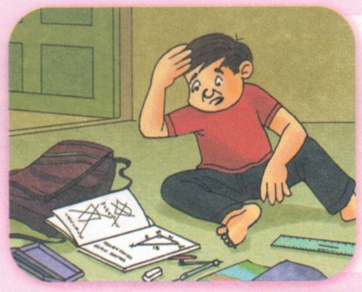
विद्यालय तथा ट्युशन के समय के आधार पर नया टाईमटेबल बनाता है।




अध्ययन की नई शैली सीखकर दैनिक कार्य प्रतिदिन कर लेता है।

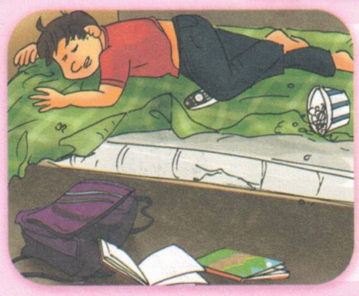
## बुरी आदतोंवाला बालक



नोटबुक अथवा उसके बस्ते आदि का कोई ठिकाना नहीं रहता।

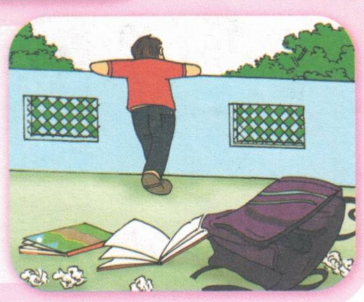
जितना भी प्राप्तांक आए, वही स्वीकार्य.. कोई ध्येय नहीं होता। खेलकूद और गप्पबाजी में ही समय नष्ट करता है।





अभी तो शुरुआत है। परीक्षा आयेगी, तो देखूँगा... सोचकर अध्ययन की उपेक्षा करता है।

अध्ययन की कोई टेकनिक न सीखने से परिश्रम के बावजूद परीक्षाफल शून्य आता है।





# शिक्षक के साथ व्यवहार

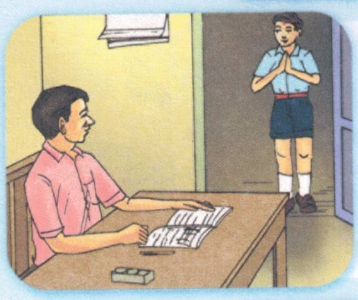
प्यारे बच्चो, वेद हमें सिखलाते हैं कि 'आचार्यदेवो भव' अर्थात् गुरु और शिक्षक को देव के समान जानकर उनका आदर करो।

शिक्षक के परिश्रम और उसके आशीर्वाद से ही एक आदर्श एवं तेजस्वी विद्यार्थी बना जा सकता है और जीवन में प्रगति की जा सकती है। इसीलिए अच्छी आदतोंवाले बालक शिक्षक के महत्त्व को समझते हैं। उसी के अनुसार शिक्षक के साथ व्यवहार भी करते हैं। परन्तु बुरी आदतोंवाले बालक शिक्षक का अपमान और अनादर करने से भी परहेज नहीं रखते। परिणाम यह होता है कि बुरी आदतवाले बालक विद्या प्राप्त कर नहीं पाते।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

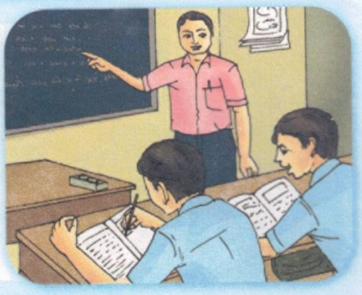
शिक्षक का आदर करता है और उन्हें सहयोग प्रदान करता है।

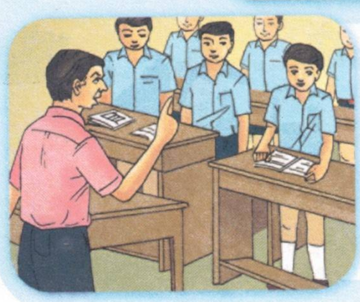




अतिरिक्त समय में भी शिक्षक का मार्गदर्शन लेकर अपनी जिज्ञासा पूर्ण करता है।

शिक्षक के पढ़ाते समय गंभीरतापूर्वक ध्यान देकर सुनता है और आवश्यक प्रश्न पूछकर संतुष्ट होता है।





शिक्षक किसी गलती के लिए यदि डाँटता है, तो जवाब नहीं देता।

## बुरी आदतोंवाला बालक




शिक्षक के नाम पर उनकी नकल करके मज़ाक उड़ाता है।

शिक्षक जिस समय पढ़ाता रहता है, सदैव विघ्न डालता है।





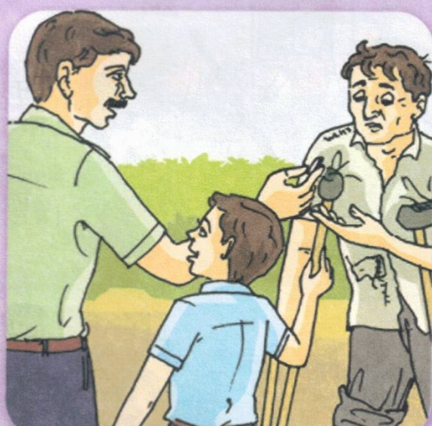
शिक्षक द्वारा दिया गया कार्य पूरा न करके बहाने बनाता है।

माँ–बाप से अध्यापक की झूठी शिकायत करता है और शिक्षकों के विषय में गलत सूचना देता है।



# अच्छी-बुरी आदतें

# समाज में







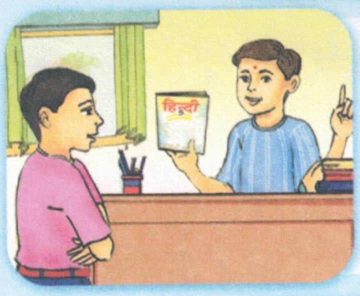
# मित्रों के साथ व्यवहार

नैतिक, नौतम, बबलू, बन्टी आदि बच्चे मैदान में खेल रहे थे। अचानक किसी ने नौतम को धक्का मार दिया और उसके पैर में घाव लग गया। वह रोने लगा। इसे देखकर सभी लड़के बबलू, बन्टी आदि को भागने की सलाह देकर भयभीत करते हैं। सभी लड़के वहाँ से भाग जाते हैं, परन्तु मात्र नैतिक रह जाता है। नैतिक : 'अरे मित्र नौतम... तुम्हारे पैर से खून निकल रहा है, लाओ मैं पट्टी बाँध दूं।' नैतिक अपनी जेब से रूमाल निकालता है और नौतम के पैर पर पट्टी बांध देता है। देखा न, बच्चो! कौन सच्चा मित्र है और कौन नहीं, यह तो व्यवहार से ही पता चल जाता है। आपको कैसा मित्र बनना है? बबलू और बन्टी जैसा अथवा नैतिक जैसा? इसे जानने के लिए निम्नलिखित लेख को पढ़िए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

अच्छे मित्रों की संगत करता है।

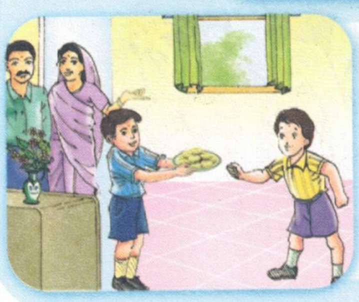




अध्ययन में एक-दूसरे का सहायक बनता है।

खेलकूद आदि क्षेत्रों में मित्रों के साथ एकता और सहयोग बनाये रखता है।





यदि कोई अच्छी चीज खाने को मिलती है, तो मित्रों को बाँटकर खाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



खेलकूद में मित्रों के साथ चीटिंग करता है।

मित्रों को व्यसनों के गलत रास्ते पर ले जाता है।





मित्र की झूठी शिकायतें करके उसे मार खिलाता है।

मुसीबत के समय मित्र को अकेला छोड़कर चल देता है।



# खेलकूद के समय

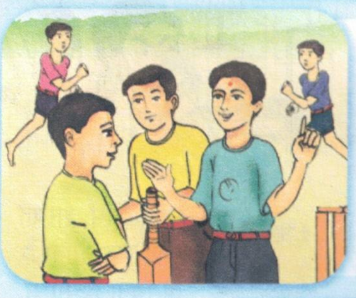


बाल्यकाल में खेलकूद का महत्त्वपूर्ण स्थान होता है। अध्ययन अथवा अन्य किसी काम से थोड़ा सा समय मिलने पर भी आप लोग खेलने दौड़ पड़ते हों। खेलने में बड़ा आनंद आता है। इसके अलावा खेलने से हमारे बीच सहयोग की भावना पैदा होती और शरीर भी स्वस्थ बनता है। निर्णय-शक्ति तथा आयोजन की कला भी विकसित होती है। अच्छी आदतोंवाले और बुरी आदतोंवाले, सभी बालकों को खेलना बहुत अच्छा लगता है। लेकिन, अच्छी आदतोंवाला बालक निश्चित समय-सीमा के अंदर ही खेल खेलता है। जबकि बुरी आदतोंवाला बालक खेलने के चक्कर में कभी-कभी घण्टों तक घर में भी नहीं आता। आइए, इन दोनों का ढंग समझें।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

खेलने से पहले नये खिलाड़ियों के साथ प्रेम से मिलकर परिचय प्राप्त करता है।





टीम के प्रत्येक खिलाड़ी मित्रों की सूचना का ध्यान रखता है।

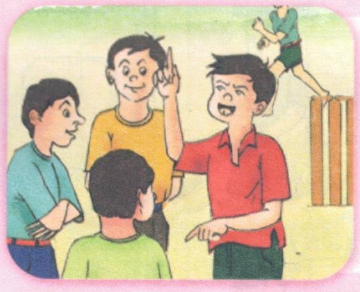
खेल चालू रहने के दौरान यदि किसी को चोट लगती है, तो मदद के लिए पहले ही पहुँच जाता है।





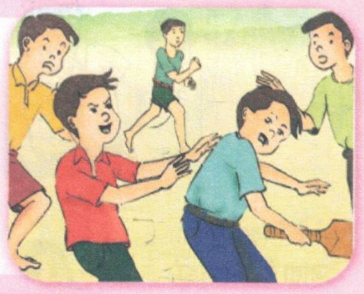
घर में मित्रों के साथ खेलने के पश्चात् सभी साधन उचित स्थान पर व्यवस्थित रूप से रख देता है।

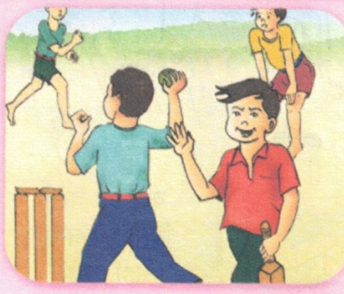
## बुरी आदतोंवाला बालक



सभी के आगे अपनी बाहदुरी की डींग मारता है।

खेलकूद के नियमों का पालन न करके मारपीट कर लेता है।





यदि कोई ठीक से नहीं खेलता, तो उसका मज़ाक उड़ाता है।

अपनी गैरहाजिरी में यदि कोई खेलता रहता है, तो आकर उसे परेशान करता है।



# रिश्तेदारों के घर में व्यवहार



प्यारे बालको! आप लोग अपने मम्मी-पापा के साथ कभी-कभी किसी उत्सव और त्यौहार के अवसर पर मामा-मौसी अथवा बुआजी आदि के घर जाते ही रहते हैं। उसी प्रकार ये दोनों अच्छी और बुरी आदतवाले बालक भी अपने मम्मी-पापा के साथ सम्बंधियों के घर जाया करते हैं। उनमें से अच्छी आदतोंवाला बालक यदि किसी के घर जाता है, तो वहाँ के लोगों को बहुत आनंद होता है। जबकि बुरी आदतोंवाला बालक यदि कहीं जाता है, तो सभी लोग उससे तोबा पुकारने लगते हैं; क्यों? इसे जानने के लिए निम्नलिखित को देखिए और पढ़िए...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

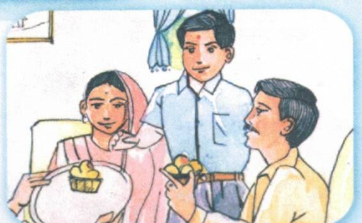
किसी सगे-सम्बंधी के घर पर दरवाजे के बाहर ही बूट निकालकर व्यवस्थित ढंग से रखता है।

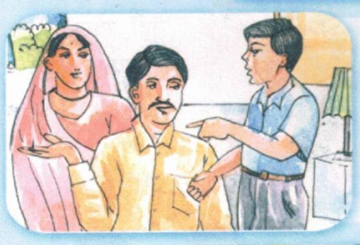




मम्मी-पापा के साथ इस प्रकार से बैठता है कि किसी को असुविधा न हो।

कोई व्यंजन परोसा जाता है, तो बड़ों को देने के बाद ही स्वयं लेता है।





कोई भी वस्तु बिना पूछे कभी नहीं छूता।

यदि कोई कुछ पूछता है, तो विनम्रतापूर्वक जवाब देता है।



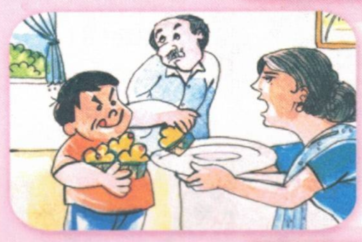
## बुरी आदतोंवाला बालक



अधिकतर बूट निकाले बिना ही घर में प्रवेश कर जाता है।

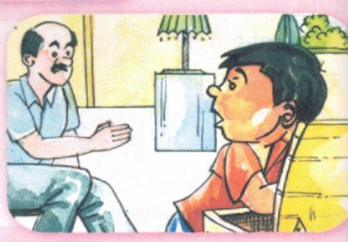
दौड़ते हुए जाकर, जहाँ टी.वी. चालू रहती है, वहीं बैठ जाता है।

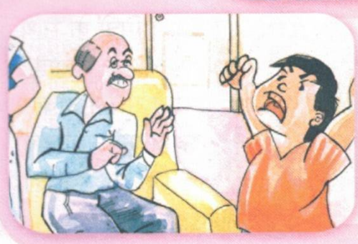




आइसक्रीम, शरबत आदि जब आता है, तो बिना किसी से कुछ पूछे ही सबकुछ उठा ले जाता है।

महँगी से महँगी वस्तु; बिना किसी से पूछे, उठाकर खेलने लगता है।





नींद आने लगती है, तो घर जाने के लिए उधम मचाने लगता है।

# रिश्तेदारों के साथ व्यवहार



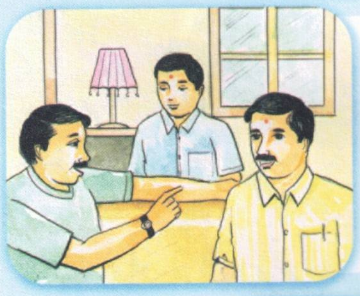
हमारे शास्त्रों में कहा गया है : 'अतिथिदेवो भव...' अर्थात् अतिथि (मेहमान) को देवतुल्य मानो और उनके साथ विवेकपूर्ण व्यवहार करो; उन्हें आदर-सम्मान प्रदान करते हुए, यथाशक्ति उनका सत्कार करो।

इस प्रकार की आज्ञा का पालन करने में अच्छी और बुरी आदतोंवाले बालकों में बहुत अंतर है। हमेशा विनम्र और अच्छी आदतोंवाला बालक सभी को प्रिय होता है। लेकिन हमेशा दूसरों को परेशान करनेवाला बुरी आदतोंवाला बालक किसी को भी प्रिय नहीं है। आइए, देखें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

मेहमान के आने पर प्रेमपूर्वक उन्हें आदर-सम्मान देकर, उनका स्वागत करता है।





बड़ों की बातचीत के दौरान बीच में कभी नहीं बोलता।

मेहमानों को भोजन आदि परोसने में अपनी मम्मी की मदद करता है।





अतिथियों के बालकों के साथ मित्रता करके उनके साथ प्रेम से खेलता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



कैसा भी मेहमान क्यों न हो, अपनी मस्ती में इस तरह डूबा रहता है कि नज़र उठाकर उन्हें देखता भी नहीं।

किसी की भी बात को काटकर अपनी बात कहने लगता है। यदि उसकी कोई वस्तु किसी अन्य ने उठा ली, तो चिढ़ जाता है।





मम्मी कोई काम करने को कहती है, तो चिढ़ जाता है और इन्कार कर देता है।

अतिथियों के बालकों के साथ वैसे तो कुछ बोलता नहीं और बोलता भी है, तो झगड़ा कर लेता है।



# नये वर्ष में कुछ जाननेलायक बातें

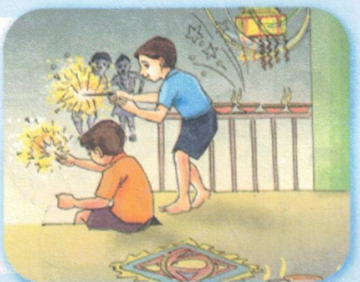


प्यारे बालको !

दीपावली तथा नववर्ष में आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ! शुभ और लाभ के इस मंगलपर्व पर आप सभी बच्चे खूब आनंद लीजिए। दीपावली की अंधेरी रात के प्रस्थान के बाद सूरज की नई किरणों के साथ नये वर्ष का आरम्भ होता है। अत: नववर्ष के शुभारंभ के साथ-साथ आप सभी अपनी बुरी आदतों को छोड़कर अच्छी आदतें अपनाइए। नये वर्ष का स्वागत शुभ संकल्पों के साथ करना चाहिए और उसी के साथ ही इसे मनाना चाहिए।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

सावधानीपूर्वक फूलझड़ी-पटाखे छोड़कर आनंद मनाता है।





नये कपड़े लाने के लिए घर में कभी जिद्द नहीं करता।

नववर्ष के प्रथम दिन अति प्रात: उठकर मंदिर में दर्शन करता है और संतों को प्रणाम करता है।





स्वजनों के साथ प्रेम और आदर का व्यवहार करता है। शुभकामना के साथ शुभ संकल्प भी करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



हाथ में पटाखा लेकर उसे फोड़ता है। परिणामस्वरूप बुरी तरह जल जाता है।

नववर्ष के शुभ दिन भी मम्मी-पापा के पाँव नहीं लगता।





किसी भी मांगलिकविधि में शामिल नहीं होता। यदि कहीं जाता भी है, तो सीधे प्रसाद पर टूट पड़ता है।

बड़ों द्वारा दिये गये उपहार के पैसे फिल्म देखने और होटल के खाने में खर्च कर देता है।



# विवाह के अवसर पर

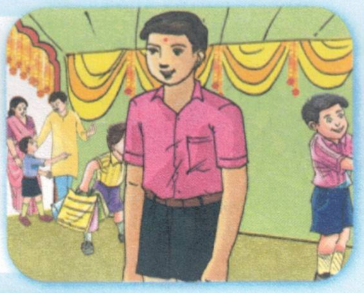


'अरे, केतुल... नीता...! जल्दी करो, बारात की बस निकल जाएगी, तो हम यहीं रह जाएँगे।'

प्यारे बच्चो! आप लोग अपने मम्मी-पापा के साथ विवाहोत्सव अथवा अन्य सामाजिक अवसरों पर जाते ही होंगे। उन अवसरों पर आपको एक बात अवश्य याद रखनी चाहिए कि आप वहाँ कैसा व्यवहार करें? आपके व्यवहारों का प्रभाव आपके सगे-सम्बंधियों पर अवश्य पड़ता है। आप अच्छी आदतोंवाले बालक हैं या बुरी आदतोंवाले, इसकी छाया आपके व्यवहारों में देखने को मिलती है। अत: निम्नलिखित को देख और पढ़कर आप स्वयं सोचिए कि आपको कैसा बालक बनना है?

## अच्छी आदतोंवाला बालक

संस्कारी बालकों की भाँति स्वच्छ और साफ-सुथरे कपड़े पहनता है। व्यर्थ में पैसे बरबाद नहीं करता।

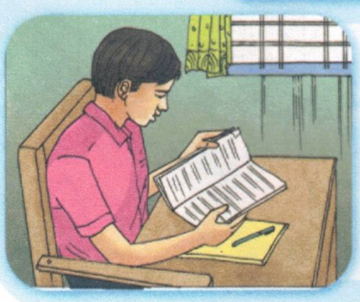




विवाहोत्सव के स्थान पर आसपास में इधर-उधर गंदगी और कचरे नहीं फेंकता।

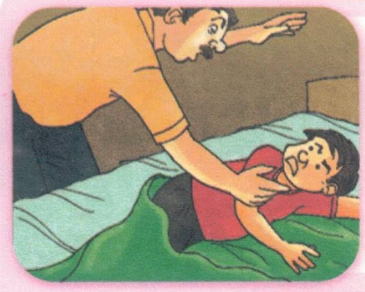
सगे-सम्बंधियों के साथ प्रेमपूर्वक विवेक के साथ उनकी हालचाल पूछकर सेवा करता है।





यदि परीक्षाकाल का समय हो, तो ऐसे उत्सवों में जाने से दूर रहता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



विवाहोत्सव में जाने के लिए नये कपड़े और बूट खरीदने की जिद्द करता है तथा नाराज होकर लेट जाता है।

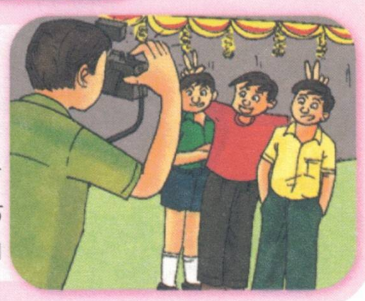
विवाहोत्सव के स्थल पर इस प्रकार की मस्ती और धमाल मचाता है कि डेकोरेशन आदि क्षतिग्रस्त हो जाते हैं।





अनावश्यक भोजन लेकर थाली में ही जूठा छोड़ देता है। मुखवास को मुट्ठी भरकर उठा लेता है और चीज़ों का नुक़सान करता है।

फोटोग्राफी अथवा वीडियो ग्राफी के समय जबरदस्ती घुसकर खड़ा हो जाता है और असभ्यतापूर्वक नाचने-गाने लगता है।





# समाज का आदर्श सदस्य

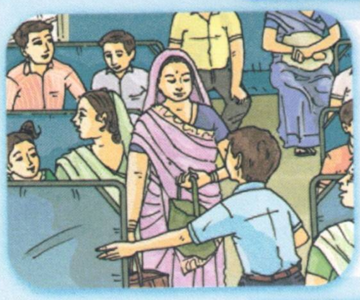
जेम्स गार्फील्ड नामक व्यक्ति से पूछा गया कि तुम्हें क्या बनना है? डॉक्टर, इन्जीनियर अथवा अन्य कुछ... ? उसने प्रश्न का जवाब देते हुए कहा, 'सबसे पहले मुझे मनुष्य बनना है।'

कविवर उमाशंकर जोशी ने भी कहा है : 'हम हैं मानव, पर मानव बन सके तो सर्वोत्तम...।' प्यारे बालको! हमारा पहला कर्तव्य है कि हम मानवतापूर्ण व्यवहार करें। पूरा विश्व एक परिवार है। हम एक बहुत बड़े समाज के सदस्य हैं। इसलिए हमारी जिम्मेदारियाँ भी बहुत बड़ी हैं। इस बात को अच्छी आदतोंवाला बालक समझता है और इसीलिए वह...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

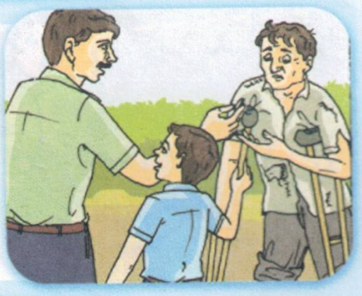
जरुरतमंद लोगों की मदद करता है, यदि संभव न हो, तो प्रेमपूर्वक 'ना' कह देता है।





बस में यात्रा करते समय महिलाओं और बुजुर्गों के लिए जगह खाली कर देता है।

किसी अंधे अथवा बुजुर्ग को सहारा देता है तथा सेवा के साथ-साथ उन्हें यथासंभव दान भी देता है।





समाजसेवा के कार्यों में सम्मिलित होता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



किसी बेबस मनुष्य को दुत्कारता है और स्वार्थी होकर बैठ जाता है।

उसकी वाणी और व्यवहार से लोग दुःखी और परेशान हो जाते हैं।





समाज के असामाजिक तत्त्वों का साथ करता है और उनकी टोली में शामिल हो जाता है।

समाजसेवा से उसका दूर का भी सम्बंध नहीं।



# अच्छी-बुरी आदतें

# देश-देशांतर में







# पानी का उपयोग

हमारी पृथ्वी का 70 प्रतिशत भाग जल से घिरा हुआ है। इसका 97 प्रतिशत समुद्र का खारा जल है। 2 प्रतिशत पर्वतों पर बर्फ़ के रूप में पाया जाता है। मात्र 1 प्रतिशत जल सरलतापूर्वक प्राप्त होता है, जिसका हम उपयोग करते हैं। पानी के बढ़ते हुए अधाधुंध उपयोग के कारण वर्तमान समय में पानी की भारी कमी महसूस की जा रही है। विश्व के अनेक देशों में न जाने कितने गाँव-शहर पानी के लिए तरसते रहते हैं। हम जानते हैं कि 'पानी है, तो जीवन है।' आइए, अच्छी आदतोंवाले बालक से सीखें कि पानी का सही उपयोग क्या है और हम पानी को कैसे बचा सकते हैं?

## अच्छी आदतोंवाला बालक

यदि कहीं पर पानी व्यर्थ में नष्ट हो रहा होता है, तो उसे रोकता है।

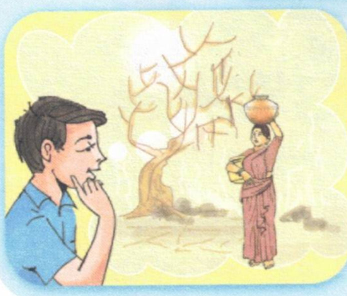




उपयोग में लाए गये पानी को फूलों और पेड़ों की क्यारियों तक पहुँचाता है।

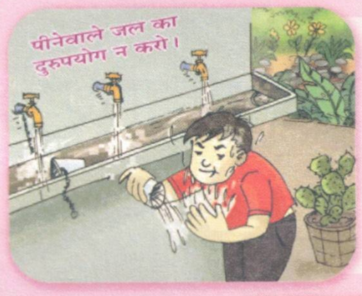
व्यर्थ में पानी नष्ट न हो, इसके लिए दूसरों को समझाता है।



पानी का महत्त्व समझता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक




पीनेवाले ठंडे पानी से हाथ-मुँह और पैर धोकर व्यर्थ में पानी नष्ट करता है।

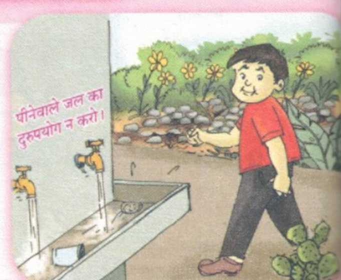
एक बाल्टी जल के स्थान पर तीन-चार बाल्टी पानी से नहाता है और व्यर्थ में पानी नष्ट करता है।





घर के आंगन में अथवा साइकिल आदि धोने में अधिक पानी नष्ट करता है।

नल को चालू हालत में छोड़कर चला जाता है।



# नष्ट करनेवाली वृत्ति



बंटी : पापा, मेरे लिए नई पेन्सिल ला दो।

पापा : अभी दो दिन पहले ही तो लाकर दी थी!

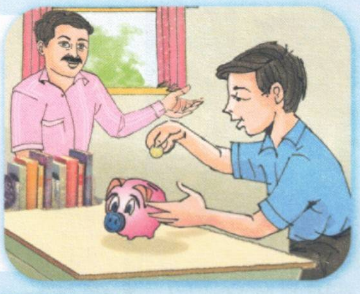
बंटी : ओ... वो तो... खत्म हो गई!

पापा : खत्म कैसे हो गई? यह देखो... अपने भाई पिन्टू की तो अभी चल रही है। दोनों को एक साथ ही तो दिया था न?

पिन्टू : (बंटी का ड्रॉईंग बॉक्स खोलकर दिखाते हुए) पापा, यह देखिए... बंटी ने व्यर्थ में पेन्सिल को छील-छीलकर कितना नष्ट कर दिया है! बंटी चुप हो जाता है और पापा ने उसे पुन: इस प्रकार से नष्ट न करने का परामर्श दिया।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

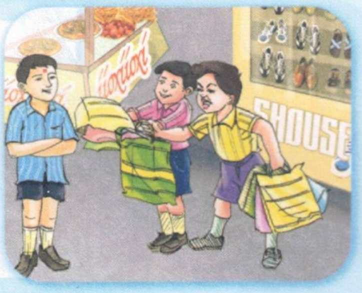
स्वयं को मिले हुए पैसे की बचत करता है। बाहर के खाने-पीने में पैसा नष्ट नहीं करता।





उपयोगी वस्तुओं को सम्भालकर रखता है, बिजली, कपड़े, पदार्थों आदि को नष्ट नहीं करता।

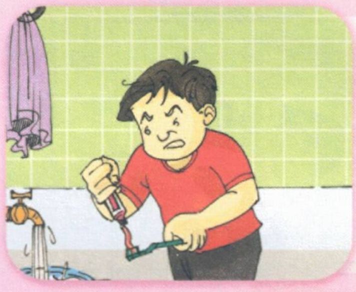
जरुरत से अधिक कपड़े-जूते नहीं रखता।






कुछ ही दूर तक जाना हो, तो रिक्शा में न बैठकर पैदल ही जाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



नित्य प्रात: ब्रश करते समय जरुरत से अधिक टूथपेस्ट निकालकर बहुत ही जल्दी नष्ट कर देता है।

पानी का दुर्व्यय करता है। जरुरत से अधिक साबुन रगड़कर एक बाल्टी के स्थान पर चार बाल्टी पानी से नहाता है।





पूरी थाली भरकर भोजन रखवाता है। जो नहीं खा पाता, उसे जूठा छोड़ देता है।

महँगे-महँगे खिलौने लेकर एक-दो दिन में तोड़ डालता है और मस्ती-धमाल करके कपड़े फाड़ डालता है।



# पेड़-पौधों की सुरक्षा



प्यारे बच्चो! आप लोग इस पुस्तिका को लेकर कहाँ बैठे हैं? टेबल-कुर्सी, सोफा अथवा पलंग पर? क्या आप जानते हैं कि फर्नीचर के लिए लकड़ी किसने दी है? वृक्षों ने! पूड़ी, पराठे आदि किससे बनते हैं? गेहूँ तथा अन्य प्रकार के अनाज के पौधों से! इन्हीं पेड़-पौधों पर भिन्न-भिन्न प्रकार की शाक-सब्जियाँ और सुंदर-सुंदर स्वादिष्ट फल उत्पन्न होते हैं। आकाश में आते-जाते बादलों से बरसात कौन खींचकर लाता है? इसके उत्तर के लिए भी वृक्ष का ही नाम लिया जाएगा। बालको, जिस प्रकार विद्यालय और गाँव में आपके अनेक मित्र हैं, उसी प्रकार से वृक्ष भी हमारे मित्र हैं। यदि आप उनका रोपण करके उगायेंगे, जतन करेंगे और उसकी सुरक्षा करेंगे, तो ये वृक्ष आपकी रक्षा करेंगे।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

घर के आंगन अथवा विद्यालय में पौधे लगाता है।

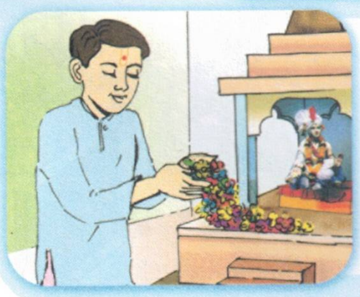




वृक्षों का महत्त्व अपने मित्रों तथा अन्य लोगों को समझाता है।

वृक्ष के पौधे को ध्यानपूर्वक समय समय पर पानी देता है और उनकी सुरक्षा करता है।





वृक्षों तथा अन्य फूल-फलों को भगवान और भगवान के संत के लिए उपयोग में लाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



पेड़ों पर से कच्चे फल तोड़कर नीचे गिराता है और नष्ट कर देता है।

कभी-कभी पौधों पर से साइकिल चलाता है, जिसका उसे भान तक नहीं रहता!





बिना किसी कारण या आवश्यकता के वृक्षों और पौधों की पत्तियाँ तोड़ता रहता है। यदि कोई मना करे, तो लड़ने के लिए तैयार हो जाता है।

वृक्षों को उगाने की बात तो दूर, जो पौधे जमीन से सटकर विकसित हो गये हैं, इन्हें उखाड़कर फेंक देता है।



# पशु-पक्षियों के साथ व्यवहार



पर्यावरण की सुंदरता तथा उसके सुचारु रूप से संचालन में पशु-पक्षी महत्त्वपू भूमिका निभाते हैं। मनुष्य से इनका गहरा सम्बंध होता है। संसार में शांति का संदे लेकर पहुँचानेवाला कबूतर, वातावरण को अपनी संगीतमय 'कूक' से मधुर बनानेवा कोयल तथा तोता-मैना आदि खूबसूरत पक्षी कितने सुंदर लगते हैं! गाय और भैंस दूध देती हैं। घोड़ा, बै और ऊँट हमारा बोझा ढोते हैं। भेड़ हमें ऊन देती हैं। इसके अलावा इन सभी पशुओं के गोबर से खाद बनती है, जिसक उपयोग करके खेतों में अच्छी फ़सल उगाई जाती है। वास्तव में ये प्राणी हमारे लिए कितने उपयोगी हैं! आइए, हम इ परोपकारी और निर्दोष पशु-पक्षियों से प्रेम और उनकी सुरक्षा करें।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

पक्षियों के लिए चबूतरे पर दाने बिखेरता है और पानी की व्यवस्था करता है।

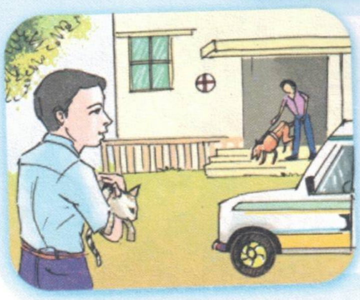




घोंसले से नीचे गिर गये अण्डे अथवा चूजे को पुन: घोंसले में रख देता है।

यदि अपने पास गाय-भेंस जैसे प्राणी हों, तो नियमित रूप से उनको खुराक और पानी देता है। गाय की पूजा करता है।





बीमार पशुओं का इलाज कराता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



दाने चुग रहे पक्षियों को उड़ा देता है। पत्थर मारता है और उनके पंख बिखेर देता है।

पक्षियों को पिंजरे में कैद कर लेता है और नियमित रूप से उन्हें दाने और पानी भी नहीं देता।





प्राणीसंग्रहालय में जाता है, तो वहाँ के निर्दोष पशुओं के समीप जाकर उन्हें चिढ़ाता है।

पशु-पक्षियों को मारकर उनका मांस खाता है।



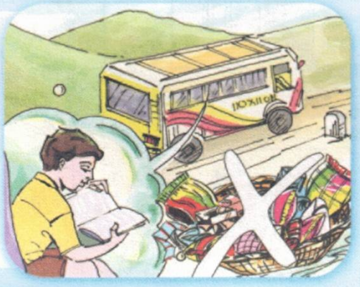
# यात्रा के समय

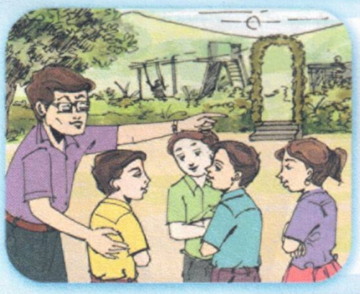


'कल...कल' निनाद करती बहती हुई नदियाँ, खूबसूरत झरने, फूलों से महकते बाग-बगीचे, नई-नई वनस्पति-पेड़-पौधे और बादलों को छू रहे ऊँचे-ऊँचे पर्वत आदि भगवान की अद्‌भुत रचनाएँ हैं। यात्रा के समय उन्हें देखने-जानने का अनोखा आनन्द मिलता है; परन्तु यात्रा के समय 'क्या करें?' 'क्या न करें?' यह जानना आवश्यक है? बच्चो, आओ इसे अच्छी और बुरी आदतोंवाले बालकों से समझें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

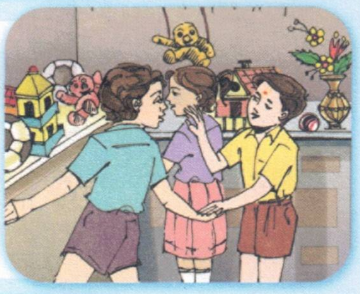
पर्यटन स्थलों का इतिहास तथा अन्य जरुरी बातों का अध्ययन करता है।

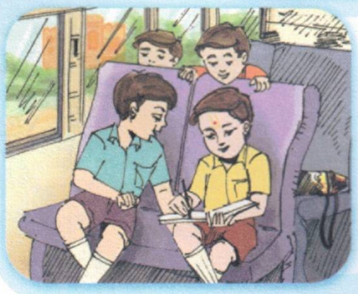




शिक्षकों तथा बड़ों की सूचना के अनुसार व्यवहार करता है।

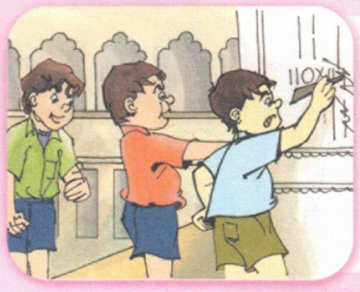
पर्यटन स्थल पर अनावश्यक वस्तुओं को खरीदकर पैसे नहीं नष्ट करता।





जिन पर्यटन-स्थलों की यात्रा करता है, उन्हें डायरी में नोट कर लेता है।

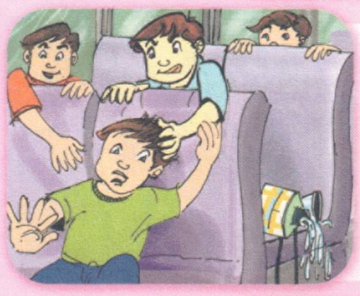
## बुरी आदतोंवाला बालक



मंदिरों अथवा प्राचीन स्थलों के शिल्प और स्थापत्य को नुक़सान पहुँचाता है।

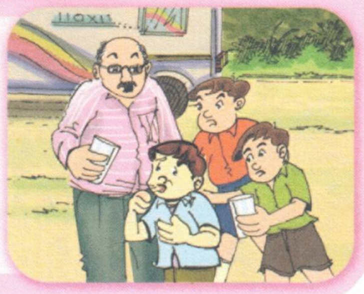
किसी को भी सूचित किये बगैर जहाँ चाहा, वहाँ निकल जाता है और यहाँ-वहाँ कूड़ाकरकट फेंक देता है।





चालू बस में धमाल-मस्ती करते हुए दूसरों को परेशान करता है।

खाने-पीने में कोई विवेक नहीं रखता, परिणाम स्वरूप स्वयं भी कष्ट सहता है और दूसरों को भी परेशान करता है।



# आदर्श नागरिक

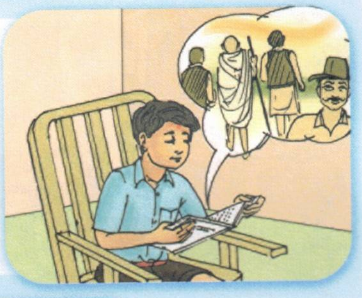


'हम अपने देश का गौरव किस प्रकार से बढ़ा सकते हैं?' एकबार अध्यापक ने कक्षा में यही प्रश्न पूछा। कुछ देर तक खामोशी छाई रही, किसी ने भी उत्तर न दिया। अंतत: एक होशियार विद्यार्थी ने उत्तर देते हुए कहा, 'आदर्श नागरिक बनकर।' जवाब बिल्कुल सही था। अध्यापक ने उस बालक को धन्यवाद दिया और बाद में सभी को समझाया कि आदर्श नागरिक होता क्या है तथा देश के प्रति उसके कर्तव्य क्या हैं? अध्यापक ने यह भी समझाया कि आदर्श नागरिक को क्या नहीं करना चाहिए!

प्रिय बालको, इस बात को समझने के लिए आइए, अच्छी-बुरी आदतोंवाले बालकों को देखें और पढ़ें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

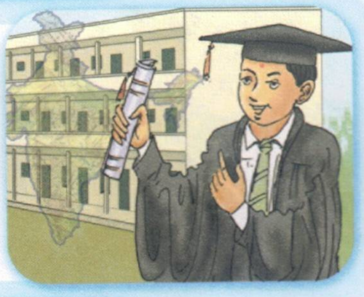
देश के गौरवशाली इतिहास तथा संविधान के प्राथमिक नियमों की जानकारी रखता है।





देश की सांस्कृतिक परंपराओं और रीति-रिवाजों का अनुसरण करता है।

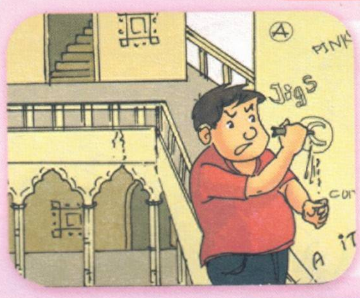
आदर्श डॉक्टर, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ, खिलाड़ी आदि बनकर देश के विकास में भाग लेता है।





विदेश में भी देश की संस्कृति का प्रसार करता है और देश के लिए बलिदान हो जाने की तैयारी रखता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



देश की सार्वजनिक संपत्ति को नुक़सान पहुँचाता है। विधि और कानून का उल्लंघन करता है।

चोरी, हिंसा, भ्रष्टाचार, कामचोरी तथा आतंकवाद जैसी देश-विरोधी प्रवृत्तियों में भाग लेता है।





देश के नकारात्मक पहलू को ही देखता है और देश की निंदा करता है। राष्ट्रध्वज के प्रति कोई सम्मान-भाव नहीं रखता।

विदेशी संस्कृति और रंग-ढंग का अनुकरण करता है। विदेशी वस्तुएँ ही इस्तेमाल करता है।



# अच्छी-बुरी आदतें

# सत्संग में





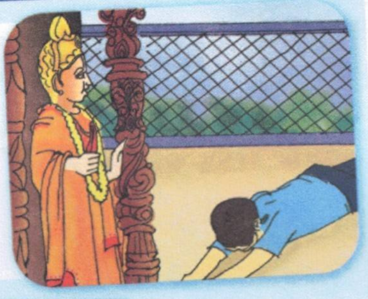
# मंदिर में व्यवहार

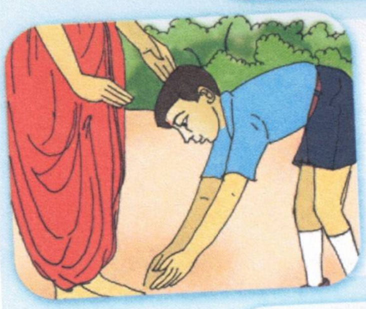


मंदिर भगवान का घर है। मंदिर में भगवान सदा बिराजमान रहते हैं। मंदिर में ही संतों का भी निवास होता है। ऐसे मंदिर में बहुत से लोग दर्शन के लिए आते हैं और भगवान का दर्शन करके शांति का अनुभव करते हैं। मंदिर का वातावरण ही ऐसा पवित्र, दिव्य और शांत होता है कि प्रत्येक के हृदय में शांति हो जाती है। मंदिर में आप सब बालक भी दर्शन करने आते हैं। आपमें बहुत से अच्छी आदतोंवाले होते हैं और बहुत से बुरी आदतोंवाले भी होते हैं। मंदिर में बालकों को कैसा व्यवहार करना चाहिए, इसे जानने के लिए अच्छे-बुरे बालकों के विषय में देखिए और पढ़िये...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

नियमित रूप से मंदिर जाता है और एकाग्रचित्त हो मूर्ति का दर्शन तथा दंडवत् करता है।





संतों के पाँव लगकर प्रणाम करता है और उनका मार्गदर्शन प्राप्त करता है।

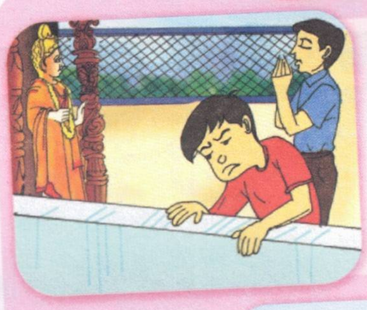
मंदिर का इतिहास और महिमा जानकर छोटी-मोटी सभी सेवाएँ करता है।





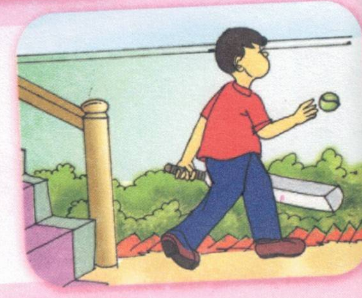
संतों की आज्ञा के अनुसार बालसभा में बैठता है और मंदिर के वातावरण के अनुरूप व्यवहार करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



मंदिर तो जाता है, परन्तु मूर्ति का दर्शन करने के बदले में इधर-उधर ताक-झांक करता है।

प्रदक्षिणा अथवा दंडवत् किये बिना ही सीधे खेलने दौड़ जाता है।



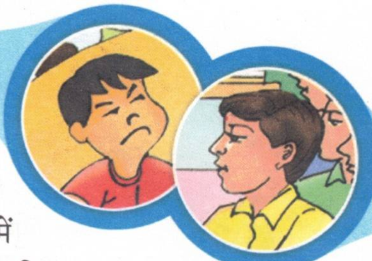


प्रसाद खाकर जहाँ चाहा वहीं कचरा फेंक देता है और तेज़ आवाज़ में चिल्लाता हुआ धमाल करता है।

बालसभा के समय भी मित्रों के साथ गप्प हाँकता है और हँसी-मज़ाक करता है।



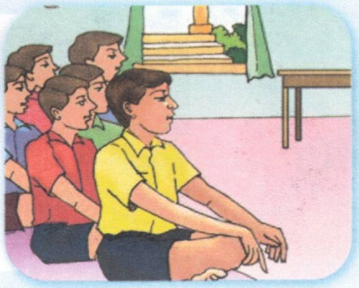
# बालसभा में व्यवहार



आपके समान सभी बालकों का विकास हो, इसके लिए देश-विदेश में प्रमुखस्वामी महाराज ने बालसभाएँ प्रारम्भ की हैं, जिसमें आपको हिन्दूधर्म की बातें, सत्संग के प्रसंग तथा स्वास्थ्य और शिक्षा के प्रति मार्गदर्शन आदि विषयों के सम्बंध में बहुत कुछ सिखलाया जाता है। इसके साथ ही खेल और वार्ता आदि का भी आयोजन किया जाता है। बालसभा में जानेवाले दोनों भाइयों में से अच्छी आदतोंवाला बालक अपने व्यवहार से आदर्श बालक बनता है और बुरी आदतोंवाले श्रीमान की कुछ बात ही न पूछिए...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

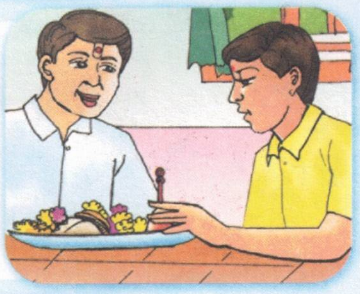
स्वच्छ कपड़े पहनकर निश्चित समय पर बालसभा में जाता है और लाइन में बैठ जाता है।

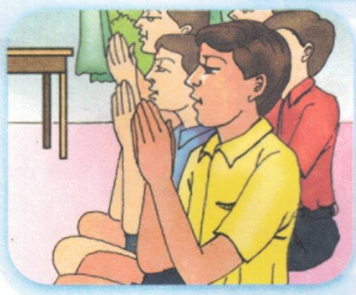




सभा में शांतिपूर्वक बैठकर एकाग्रचित्त हो सभी बातें सुनता है और महत्त्वपूर्ण बातों पर अधिक ध्यान देता है।

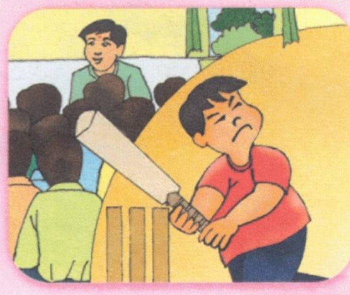
संचालक का कहना मानता है और सभा के लिए आवश्यक तैयारी में लग जाता है।





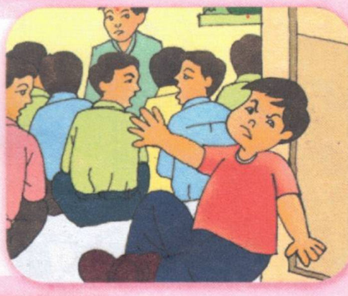
धुन-प्रार्थना और आरती याद करके सभी के साथ व्यवस्थित ढंग से गाता है।

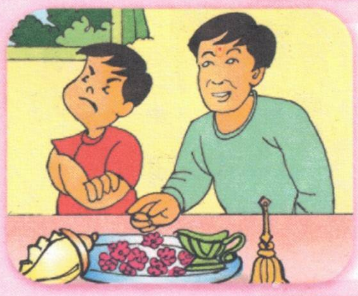
## बुरी आदतोंवाला बालक



बालसभा के समय खेलता रहता है और सभा में देर से पहुँचता है।

सभा में आकर सबसे पीछे बैठ जाता है और धमा-चौकड़ी करके सभी को विघ्न पहुँचाता है।





संचालक से कहासुनी कर लेता है और उनके निर्देश का पालन नहीं करता।

आरती के समय भी इधर-उधर ताक-झांक करता रहता है और प्रसाद खाकर रद्दी कागज जहाँ चाहा वहीं फेंक देता है।



# आज्ञा-उपासना के प्रति

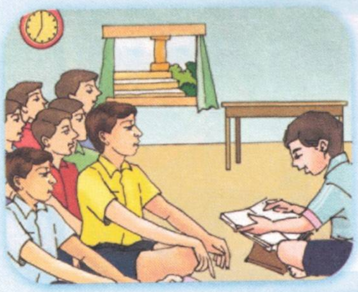


आप सभी बालमंडल में गाते हैं कि - स्वामी और नारायण... अक्षर और पुरुषोत्तम। हमारे सम्प्रदाय में उपासना का यही सिद्धान्त है कि 'अक्षररूप होकर पुरुषोत्तम की भक्ति करें।' अर्थात् प्रमुखस्वामी महाराज जैसे उत्तम भक्त बनें और परब्रह्म पुरुषोत्तम भगवान स्वामिनारायण की भक्ति करें। इस प्रकार की भक्ति करने के लिए, भगवान और भक्त के अखंड धारक संत की आज्ञा का पालन करना अत्यन्त ही आवश्यक है। इसी से एक आदर्श सत्संगी बालक बन सकते हैं। इसी से अक्षरधाम की प्राप्ति भी हो सकती है। आइए, इस सम्बंध में निम्नलिखित दोनों बालकों से मिलें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

पूजा के सभी नियमों को ध्यान में रखकर नियमित पूजा करता है।





नियमित रूप से बालसभा में जाता है और सत्संग का मुखपाठ एवं वाचन करता है।

भगवान स्वामिनारायण को कर्ता, सर्वोपरि, साकार, दिव्य और प्रकट मानता है।





अक्षरपुरुषोत्तम उपासना सिद्धान्त को समझकर भक्ति और सत्संग करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



मम्मी-पापा के बहुत कहने पर उल्टा-सीधा पूजा करने लगता है, परन्तु ध्यान कहीं और रहता है।

तिलक-टीका करने में शर्म आती है। एकादशी के दिन भी उपवास नहीं करता।





'कौन अक्षर और कौन पुरुषोत्तम?' उसे सत्संग का कुछ भी ज्ञान नहीं रहता।

वहम तथा अंधविश्वासों को मानता है। गले में कंठी रहने पर भी डोरा-धागा पहनता है।



# श्रावण मास के नियम



प्रिय बालको, श्रावण मास का तात्पर्य श्रद्धा, भक्ति, तप तथा उत्सवों-त्यौहारों का महीना। भगवान स्वामिनारायण ने भी कहा है : 'हमारे सत्संगियों को श्रावण मास में विशेष नियम धारण करना चाहिए।' (शिक्षापत्री-76)

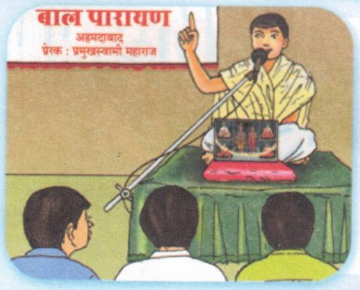
इसके अतिरिक्त इस पर्व के दौरान जो बालक व्रत, तप, नियम-पालन तथा भक्ति और सत्संग करते हैं, वे भगवान और संत की प्रसन्नता प्राप्त करते हैं।

इस सम्बंध में अच्छी आदतोंवाले बालक श्रावणमास की महिमा समझकर उसे श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाते हैं। बुरी आदतोंवाले बालक ज्यों-त्यों करके श्रावण महीना व्यतीत कर देते हैं और अमूल्य लाभ से वंचित रह जाते हैं।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

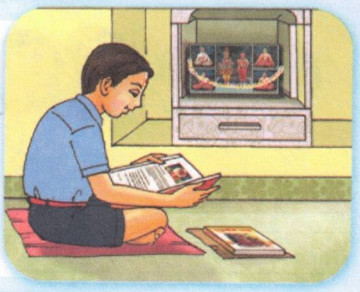
दंडवत्, प्रदक्षिणा तथा विशेष मालाजप करता है और विशिष्ट नियम धारण करता है।

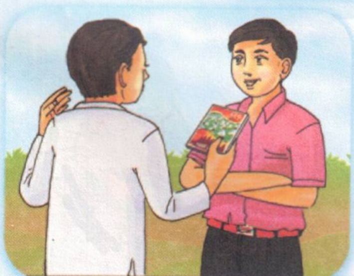





बालपारायण में जाकर सभी कार्यक्रमों में निरन्तर भाग लेता है।

धर्मग्रंथों का भक्तिपूर्वक नियमित रूप से पठन करता है।





एक नये मित्र को बालसभा में ले आता है।

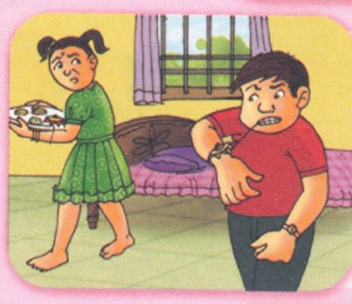
## बुरी आदतोंवाला बालक



एक समय भोजन आदि व्रत करता ही नहीं; खाये बिना नहीं चलता।

संतों की पधरावनी में शामिल नहीं होता; कार्यकर्ताओं की कोई मदद नहीं करता।





श्रावणमास में आनेवाले उत्सवों रक्षाबंधन-जन्माष्टमी आदि की कोई फिक्र नहीं।

आरती-अष्टक आदि नियम लेता है, किन्तु पालन नहीं करता।





# भगवान की स्मृति

एकबार भगवान स्वामिनारायण गढ़डा में बिराजमान थे। उक्त अवसर संगीतज्ञ संत प्रेमानंद स्वामी ने 'वंदु सहजानंद रसरूप...' कीर्तन के आठ पद गाये थे। उन पदों में उन्होंने भगवान के एक-एक अंग का अत्यन्त ही सूक्ष्मता के साथ सुंदर वर्णन किया था। कीर्तन सुनकर श्रीहरि बहुत प्रसन्न हुए और बोले, 'जिन्हें इस प्रकार से भगवान की मूर्ति की स्मृति है, उन्हें उठकर दंडवत्-प्रणाम करना चाहिए। ऐसे भक्त को अन्य कोई साधना नहीं करनी पड़ती।' प्रिय बालको, आप भी दिन के दौरान अपनी दैनिक क्रियाओं में भगवान को स्मरण करते रहने की अच्छी आदत डालें और भगवान स्वामिनारायण की प्रसन्नता प्राप्त करें।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

उठकर सर्वप्रथम भगवान का स्मरण करता है। पूजा एवं दर्शन द्वारा मूर्ति को हृदय में दृढ़ करता है।

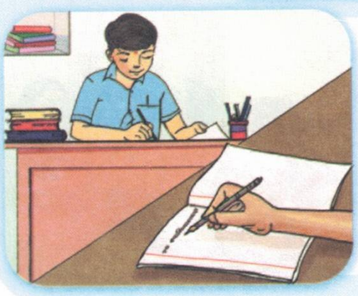




कोई भी नई वस्तु भगवान को अर्पण करने के बाद ही स्वयं स्वीकार करता है। नित्य आरती और थाल करता है।

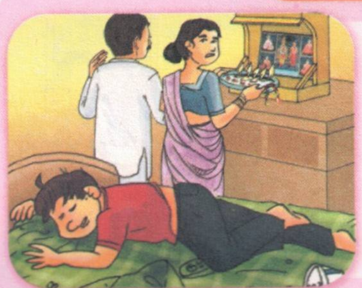
पानी पीने से पहले तथा भोजन और शयन के पूर्व स्नान करते हुए भी भगवान का नाम-स्मरण करता है।





कोई नोट लिखना हो या पत्र, भगवान का स्मरण करके ही प्रारम्भ करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



पूरे दिवस की बात तो जाने दीजिए। दिन में दो बार आरती भी नहीं करता।

स्नान करते हुए फिल्मी गाने गाता है और भोजन करते समय फिल्मी डॉयलोग हाँकता है।





संतों-हरिभक्तों अथवा मित्रों से मिलते समय कभी भी 'जय स्वामिनारायण' आदि जयघोष नहीं बोलता।

चाहे नोटबुक हो, पाकिट हो या अपना कमरा ही क्यों न हो, हर जगह एक्टरों और खिलाड़ियों के ही फोटो लगे रहते हैं।



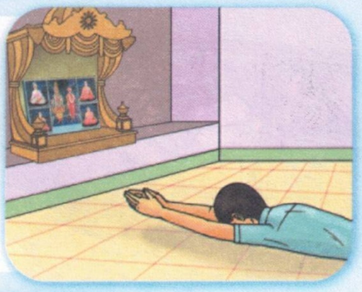


# घरमंदिर

मंदिर हमारी संस्कृति का एक आधारस्तंभ है। विश्व के अनेक देशों में हिन्दू संस्कृति की परम्परा के अनुसार अनेक मंदिर फैले हुए हैं। परन्तु हिन्दू संस्कृति इतने से ही संतुष्ट नहीं हो सकती। विश्व में जहाँ-जहाँ भी हिन्दू बसे हुए हैं, उनके घरों में भी छोटे-छोटे घरमंदिर शोभायमान रहते हैं। यही हमारे धर्म की सबसे बड़ी विशेषता है। प्रत्येक हिन्दू घर की सुबह, घरमंदिर में दीया-बत्ती तथा आरती से प्रारम्भ होती है। इस प्रकार की महिमा जाननेवाला अच्छी आदतोंवाला बालक कभी भी भगवान की मर्यादा का उल्लंघन नहीं करता। बुरी आदतोंवाले बालक की तो कुछ बात ही मत पूछिए...।

## अच्छी आदतोंवाला बालक

पूजा के बाद घरमंदिर में दंडवत्, दर्शन और प्रार्थना करता है।





समय-समय पर घरमंदिर की अच्छी तरह सफाई करता रहता है।

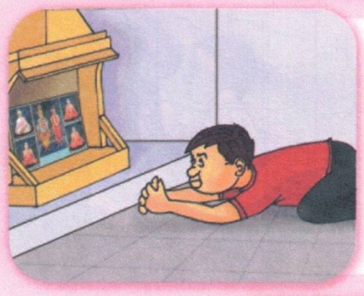
प्रात: और सायंकाल में आरती- अष्टक में शामिल होता है। भगवान को जगाता है और शयन कराता है।





विशेष अवसरों पर मंदिर का श्रृंगार करता है, भगवान को फूल चढ़ाता है तथा उनके समक्ष प्रेमपूर्वक नैवेद्य अर्पण करता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



भगवान में पूरी श्रद्धा नहीं रहती। दर्शन-दंडवत् और प्रार्थना का कोई ठिकाना नहीं।

घरमंदिर में जो चाहता है, वही चीज़ें रख देता है। तरह-तरह की मूर्तियाँ भी एकत्रित करता है।





आरती के समय में लापरवाही से रहने के कारण दुर्घटना कर बैठता है।

ठाकुरजी की कोई भी मर्यादा नहीं रखता। कभी-कभी ठाकुरजीवाले बर्तन में भोजन लेकर खाता है।





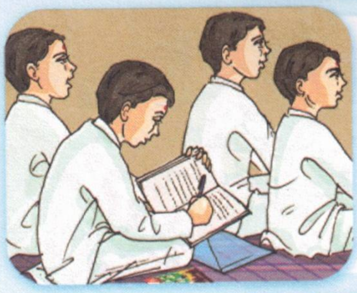
# बालसभा में जाइए तब...

प्रिय बालको! योगीजी महाराज ने बालमंडलों की स्थापना की थी। हमारे प्रमुखस्वामी महाराज ने उसमें मजबूती प्रदान करके सर्वत्र विकसित किया। वर्तमान समय में संस्था में छः हज़ार से भी अधिक बाल-बालिका मंडलों में एक लाख पचास हज़ार से भी अधिक बालक-बालिकाएँ अच्छे संस्कार प्राप्त कर रहे हैं। इन बालसभाओं का आपको शत-प्रतिशत लाभ मिल सके, इसके लिए संस्था ने बालसभा नोटबुक, मुखपाठ पुस्तिका, बालप्रकाश तथा फोल्डर आदि प्रेरक साहित्य प्रकाशित किया है। प्रत्येक बालमित्र को इस सस्ती, सुंदर और श्रेष्ठ व्यवस्था का लाभ अवश्य लेना चाहिए। अच्छी आदतोंवाला बालक इसे समझ गया है, परन्तु बुरी आदतवाले श्रीमान को कौन समझाए?

## अच्छी आदतोंवाला बालक

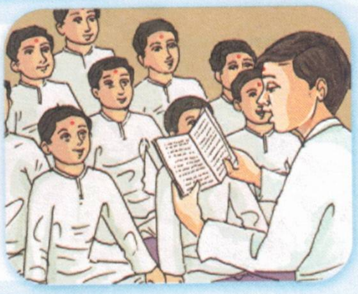
सभा में नियमित और उचित समय पर पहुँचता है और साथ में सभा-साहित्य भी लाता है।

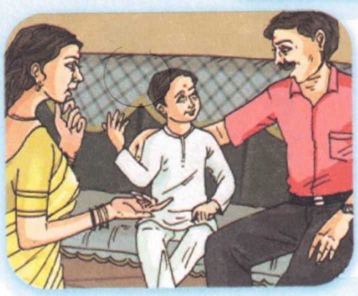




सभा के कार्यक्रम एकाग्रता से देखता और सुनता है। महत्त्वपूर्ण बातें नोट कर लेता है।

बालसभा पुस्तिका तथा बालप्रकाश आदि का सही उपयोग करता है।





सभा के बाद घर जाकर सभा में हुई बातें माता-पिता को बतलाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



सभा में जाने के समय यहाँ-वहाँ अपनी सभा-साहित्य खोजता रहता है।

सभा में पहुँचने के बजाय रास्ते में खेलकूद में समय बिगाड़ता है और सभा में विलम्ब से पहुँचता है।





बालसभा साहित्य को सहेजकर नहीं रखता। सभा नोटबुक में उल्टा-सीधा चित्र बनाकर खराब करता है।

सभा में हो रहे कार्यक्रमों के दौरान उसका ध्यान अन्य बालकों के साथ मौज-मस्ती में रहता है।



# शिक्षापत्री का पालन - 1



प्रिय बालको! भगवान स्वामिनारायण यदि हमेशा आपके साथ रहें तो? यह कल्पना कितनी रोमांचक लगती है। लेकिन यह साकार भी हो सकती है। इसका कारण यह है कि श्रीहरि ने शिक्षापत्री में कहा है, 'मद्‌रूपम् इति मद्‌वाणी' अर्थात् वाणीरूप शिक्षापत्री ही मेरा स्वरूप है।

इसका अर्थ यह हुआ कि जो बालक शिक्षापत्री की आज्ञानुसार जीवन जीता है, भगवान स्वामिनारायण उसके साथ सदैव रहते हैं। अच्छी आदतोंवाला बालक इस बात को जानकर आनंदित रहता है। आइए, उधर बुरी आदतोंवाले श्रीमान को देखें...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

बिना पूछे किसी की भी कोई वस्तु नहीं छूता।





किसी भी देवता और तीर्थस्थल की निंदा नहीं करता।

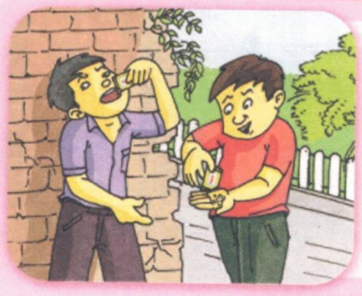
नित्यप्रति शिक्षापत्री पढ़कर उसका आदर करता है।





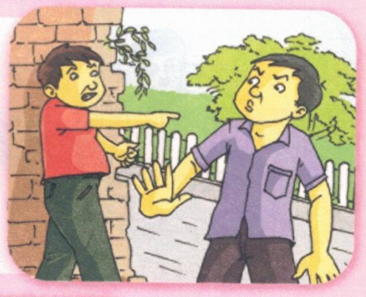
संध्या समय में आरती-अष्टक में शामिल होता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



चोरी-चोरी, छिपकर गुटखा-बीड़ी का सेवन करता है।

गाली और अपशब्द बोलता रहता है।





जहाँ चाहा वहीं थूक देता है और मलमूत्र का त्याग कर देता है।

उसको तो पानी पीने से मतलब, छाना गया हो या नहीं...।



# शिक्षापत्री का पालन - 2

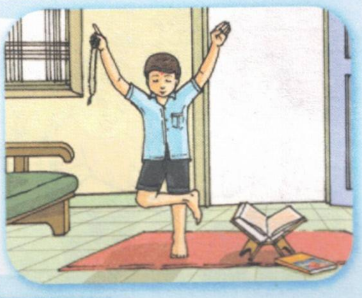


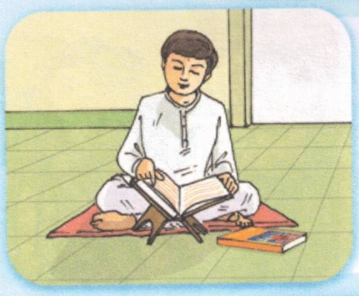
■ शिक्षापत्री में भगवान स्वामिनारायण की वाणी है। देखने में छोटी, परन्तु 'गागर में सागर' जैसी है। इसमें भिन्न-भिन्न 346 शास्त्रों के 3,814 संक्षिप्त उद्धरण है। सांसारिक एवं पारलौकिक आनंद को प्राप्त करने हेतु इसमें श्रीहरि ने अमूल्य मार्गदर्शन दिया है।

■ शिक्षापत्री के विषय में सरदार वल्लभभाई पटेल ने कहा था, 'देश के लोग यदि शिक्षापत्री की आज्ञा का पालन करें, तो देश में फौजदारी, कानून, पुलिस और अदालतों की बहुत कम जरुरत पड़ेगी।' इसके विषय में अधिक जानकारी के लिए अच्छी और बुरी आदतोंवाले बालकों को देखिए...

## अच्छी आदतोंवाला बालक

श्रावण मास में विशेष नियम-व्रत धारण करता है।





प्रतिदिन सत्संग का पठन करता है।

रोगी और गरीब की सेवा करता है।





स्वयं भगवान की भक्ति तो करता ही है पर अपने मित्रों को भी शिक्षापत्री की महिमा समझाता है।

## बुरी आदतोंवाला बालक



जीव-जंतुओं की हिंसा करता है।

हीरो-स्टाइल कपड़े पहनकर घूमता है, पर अच्छी पुस्तकें नहीं पढ़ता।





सभा में उल्टे-सीधे पैर फैलाकर बैठता है। किसी की सेवा में उसकी रुचि नहीं होती।

भगवान को अर्पण करने के पहले ही थाल में से चीज़ें उठाकर खा लेता है।



# प्रश्नोत्तरी

प्रिय बालको

आपने अच्छी-बुरी आदतों की रोचकयात्रा संपन्न की, इसके लिए अभिनंदन। अब आपको छोटी सी परीक्षा देनी है। 'परीक्षा' शब्द से चौंकिए मत! यह कुछ दूसरी ही तरह की परीक्षा है। इस परीक्षा में एक पेपर तैयार किया गया है, जिसका रिज़ल्ट आपको ही निकालना है। यह रिज़ल्ट किसी को बताने की जरुरत नहीं, बल्कि रिज़ल्ट को सामने रखकर आपको प्रतिदिन बुरी आदतों से अच्छी आदतों की ओर यात्रा करनी है।

**( सूचना : आप अपने व्यवहारों के अनुरूप खाली बॉक्स में 'हाँ' अथवा 'ना' लिखिए। )**

1. मम्मी का सौंपा हुआ काम करते हो? ☐
2. मम्मी-पापा को 'आप' कहते हो? ☐
3. अपना बिस्तर स्वयं ही लगाते और समेटते हो? ☐
4. अपनी थाली स्वयं धोकर सही स्थान पर रखते हो? ☐
5. अपनी तौलिया धोकर स्वयं सुखाते हो? ☐
6. स्कूलबैग और युनिफॉर्म रात में ही तैयार करके सोते हो? ☐
7. तिलक-टीका सहित पूजा करते हो? ☐
8. भोजन से पूर्व 'श्रीमद्...' श्लोक बोलते हो? ☐
9. भोजन चबा-चबाकर खाते हो? ☐
10. बालसभा में आपका प्रभाव अच्छा है? ☐
11. बाजार के लिए दिए गये पैसों से बचा हुआ पैसा वापस देते हैं? ☐
12. बिजली-पानी आदि का सावधानीपूर्वक इस्तेमाल करते हो? ☐
13. अपने दैनिक कामों की डायरी रखते हो? ☐
14. दो समय की आरती बोलते हो? ☐
15. प्रतिदिन सुबह-शाम प्रार्थना करते हो? ☐
16. दांत-आँख-कान-जीभ-नाक आदि अंगों की शुद्धि और सुरक्षा करते हो? ☐
17. मंदिर में स्मृति के साथ भगवान का दर्शन करते हो? ☐
18. नाखून और बाल आदि समय-समय पर कटाते हो? ☐
19. विद्यालय, ट्युशन तथा पठन-पाठन के उपरांत एक घण्टा अतिरिक्त अध्ययन करते हो? ☐
20. अपनी साइकिल को प्रतिदिन कपड़े से साफ करते हो? महीने में एकबार पानी से साफ करते हो? ☐
21. बाहर से घर में आने पर हाथ-पाँव और मुँह धोते हो? ☐
22. विद्यालय, ट्युशन तथा बालसभा में निश्चित समय पर पहुँचते हो? ☐
23. घरसभा में बैठते हो? ☐
24. व्यायाम अथवा योगासन करते हो? ☐
25. कूड़ा-करकट कचरापेटी में डालते हो? ☐
26. माता-पिता को पंचांग-प्रणाम करते हो? ☐
27. अपनी नोटबुक और पुस्तकों में जिल्द चढ़ाते हो? ☐
28. रविवार अथवा अन्य छुट्टियों के दिन अपने कमज़ोर विषयों को मजबूत करने का प्रयास करते हो? ☐
29. नियमित रूप से अध्ययन करते हो? ☐
30. अक्षरपुरुषोत्तम उपासना का क्या तात्पर्य? आपको मालूम है? पाँच मिनट बोल सकते हो? ☐
31. स्वामीश्री को प्रसन्न करने का विचार दिन में कितनी बार करते हो? ☐
32. तुम्हारे घर पर बालप्रकाश आता है? ☐
33. पैसे की बचत करते हो? ☐
34. बालप्रकाश पढ़ते हो? ☐
35. पानी, दूध आदि छानकर पीते हो? ☐
36. खाने-पीने के विषय में धमाल करते हो? ☐
37. भाई-बहन के साथ मारपीट और गाली-गलौच करते हो? ☐
38. तुम्हारे मुँह से दुर्गन्ध आती है? ☐
39. भोजन करते समय तुम्हारे कपड़े खराब होते हैं? ☐

40. तुम्हारे मम्मी-पापा को हाथ उठाना पड़े, ऐसा कोई काम करते हो ?
41. जेब-खर्च के लिए पापा से जिद्द करते हैं ?
42. खेलकूद के दौरान बीच में ही तुम्हें बुलाना पड़ता है ?
43. अपने माता-पिता से सवाल-जवाब करते हो ?
44. बिना पूछे घर में चोरी करके पैसे लेते हो ?
45. पढ़ने अथवा परीक्षा तैयार करने के लिए तुम्हें टोकना पड़ता है ?
46. पापा-मम्मी से नाराज होते हो ? कपड़े-खिलौने आदि लाने की जिद्द करते हो ?
47. जल्दबाजी अथवा लापरवाही के कारण शरीर में यहाँ-वहाँ चोट लग जाने से लहू निकलता है ?
48. मित्रों अथवा भाई-बहन की झूठी शिकायतें करते हो ?
49. अखबार में छपी हुई महिलाओं की अर्धनग्न तसवीरें देखते हो ? अश्लील पुस्तकें पढ़ते हो ?
50. लड़कियों के साथ बुरी सोच के साथ दोस्ती करते हो ? लड़कियाँ, लड़कों से बुरी सोच के साथ दोस्ती करती हैं ?
51. फिल्म-सिरियल देखते हो ?
52. वेलन्टाइन-डे मनाते हो ?
53. फिल्मी गाने सुनते और गाते हो ?
54. मित्र लोग जब लड़कियों या लड़कों सम्बंधी खराब बातें करते हैं, तो सुनते हो ?
55. पूजा में बातें करते हो ?
56. दोनों हाथों से हेन्डल छोड़कर साइकिल चलाते हो ?
57. जहाँ चाहे वही थूकते हो ?
58. विज्ञापन देखकर फिल्मी हीरो-हिरोइन अथवा क्रिकेट खिलाड़ियों की नकल करते हो ?
59. गाली और अपशब्द बोलते हो ?
60. अध्यापकों का मज़ाक उड़ाते हो और उनके विचित्र नाम रखते हो ?
61. नवरात्रि में गरबा देखते और खेलते हो ?
62. पान-मसाला आदि का व्यसन करते हो ?
63. किसी के साथ बहुत अधिक धमाल मचाते हो ?
64. पेड़ों से अनावश्यक पत्तियाँ तोड़ने तथा राष्ट्रीय संपत्ति का नुक़सान करने जैसी आदतें तो नहीं हैं ?
65. परीक्षा अथवा अन्य अवसरों पर चोरी करते हैं ?
66. बुरे मित्रों की संगत करते हो ?
67. बाजार अथवा होटल का खाते हो ?
68. तुमको प्रात:काल में नींद से जगाना पड़ता है ?
69. फोन पर फालतू बातचीत करते हो ?
70. झूठ बोलते हो ?

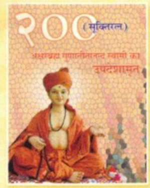
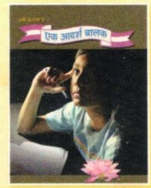
## परिणाम

- प्रश्न 1 से 35 तक प्रत्येक 'हाँ' पर 1 अंक है।
- प्रश्न 36 से 70 तक प्रत्येक 'ना' पर एक अंक है।
- अब दोनों ही अंकों की तुलना कीजिए और निम्नलिखित रिज़ल्ट के आधार पर जाँचिए।

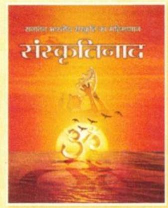
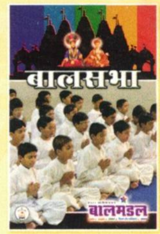
| | | |
|---|---|---|
| 0-20 | : | **सुधार की अधिक जरुरत है।** |
| 20-30 | : | **सुधार की जरुरत है।** |
| 30-40 | : | **मध्यम बालक** |
| 40-60 | : | **अच्छा बालक** |
| 60-70 | : | **श्रेष्ठ बालक** |

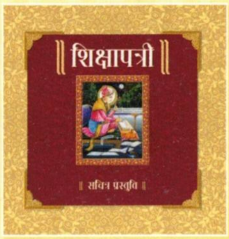
- आप किस श्रीणी में है ?
- चिन्ता न करें। अभी बचपन है। जीवन की शुरुआत है। यदि चाह लोगे, तो सुधार होगा।
- प्रत्येक बालक आदर्श बने इसके लिए तथा भगवान स्वामिनारायण एवं प्रमुखस्वामी महाराज प्रसन्न हो, ऐसा जीवन निर्मित हो, इसके लिए हमारी ओर से आपको बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

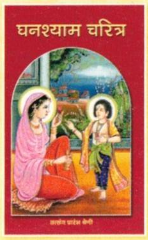
- संस्कार से आपका जीवन-गढ़न करनेवाली इन पुस्तकों को पढ़िए और दूसरों को पढ़ाइए...
- अपनी परम्परा का ज्ञान दृढ़ कीजिए और कराइए...
- संस्कार की अनुपम गंगोत्री के समान स्वामिनारायण अक्षरपीठ के रंगबिरंगे बालोपयोगी प्रकाशन...

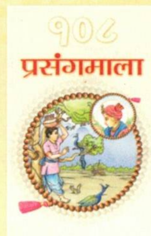



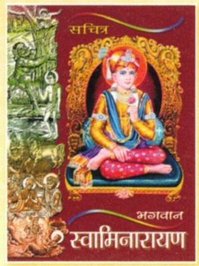


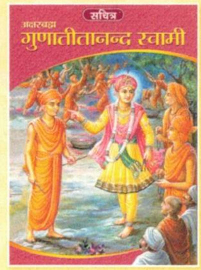














## बालकों के लिए वेबसाइट




प्रिय बच्चों, बी.ए.पी.एस. संस्था ने विशेषतया आप जैसे बालकों के लिए एक अद्‌भुत वेबसाइट का आयोजन किया है, जिसका नाम है - http://kids.baps.org

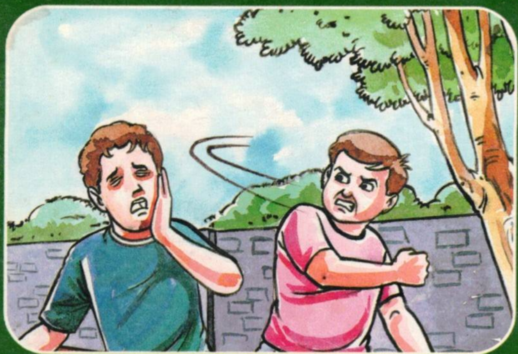
जहाँ आप आनन्द ले सकते हैं...

- **Story Time** (कहानियों का खजाना) - सत्संग, संस्कार तथा प्रेरणादायी एनिमेटेड कहानियाँ।
- **With Swamishri** (स्वामीश्री के साथ अमूल्य क्षण) - प्रसंगों, उपदेशों, आशीर्वाद, वीडियो शो आदि द्वारा।
- **Fun Zone** (क्विज एवं खेल)

इसके अलावा इस वेबसाइट में अन्य बहुत कुछ है। यदि आपके पास इन्टरनेट कनेक्शन हो, तो अपने बड़ों से सूचना और सहयोग लेकर इस वेबसाइट पर अवश्य मिलिए।

# क्या आपको आदर्श बालक बनना है?

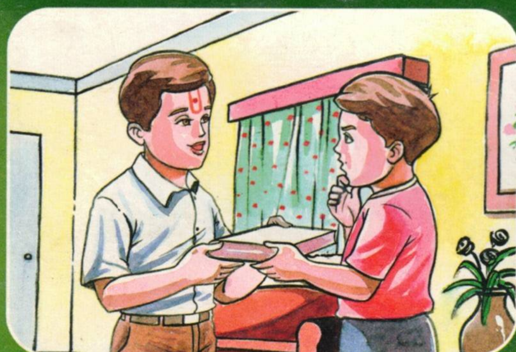
*तो पढ़िए यह पुस्तक...*



मैं बुरी आदतोंवाला एक बालक था।



इसलिए मैं किसी को भी अच्छा नहीं लगता था।



मेरे हाथ में यह पुस्तक आई।



इसके अनुसार मैंने अपना जीवन सुधारा।

.... अब सभी लोग मुझे 'आदर्श बालक' के रूप में देखते हैं।
मैं अपने माता-पिता, शिक्षकों, संतों, भगवान और गुरुदेव... सभी का प्रिय बन गया हूँ।



ISBN: 978-81-7526-726-8